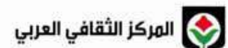
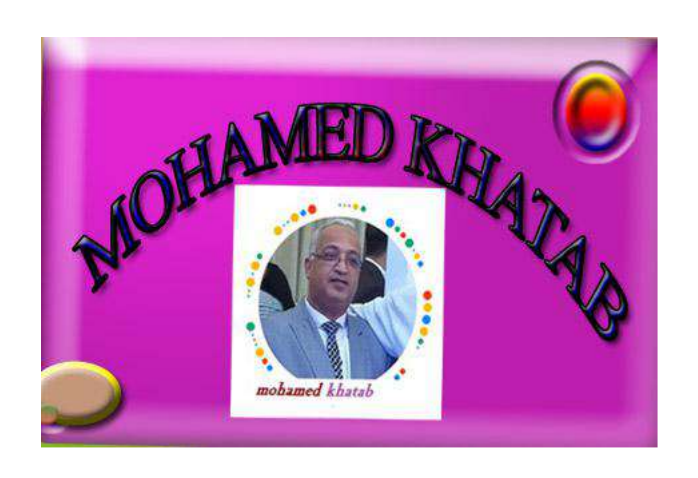
ايشيرو كيشيمي فوميتاكي كوغا

شجاعةُ أن تكون غير محبوب

الكتاب الأكثر مبيعاً
الذي سيحرّرك ويغيّر حياتك





مكتبة | 835
سُر مَن قرأ

إيشيرو كيشيمي وفوميتاكي كوغا

شجاعةُ أن تكون غير محبوب

مكتبة
t.me/t_pdf

٢٠٢٢ ٤ ٥

الكتاب

شجاعةُ أن تكون غير محبوب

تأليف

إيشيرو كيشيمي وفوميتاكي كوغا

ترجمة

مصطفى الورياغلي

الطبعة

الأولى، 2021

الترقيم الدولي:

ISBN: 978-9953-68-982-1

الناشر

المركز الثقافي العربي

الدار البيضاء ـ المغرب

ص.ب: 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس: 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

بيروت ـ لبنان

ص.ب: 5158 ـ 113 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف: 750507 01 ـ 352826 01

فاكس: 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

إيشيرو كيشيمي وفوميتاكي كوغا

مكتبة | 835
سُر مَن قرأ

شجاعةُ
أن تكون غير محبوب

ترجمة: مصطفى الورياغلي



المركز الثقافي العربي

العنوان الأصلي للكتاب:

KIRAWARERU YUKI

by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

First published in Japan as *KIRAWARERU YUKI* by Diamond, Inc., Tokyo, in 2013.

This Arabic edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Chandler Crawford Agency, Inc.

إيشيرو كيشيمي (Ichiro Kishimi)

ولد بكيوطو سنة 1956، حيث لا يزال يقطن إلى حدِّ الآن. كان يصبو إلى أن يصير فيلسوفاً منذ سنوات دراسته في الثانوية. وبعد أن تخصَّصَ في دراسة الفلسفة الكلاسيكية الغربية، وفلسفة أفلاطون على وجه الخصوص، سيشرعُ ابتداء من سنة 1989 في أبحاثه حول علم النفس الأدلري. كتبَ وألقى محاضراتٍ عديدة حول الموضوع، وقدَّمَ استشارات للشباب في عيادات نفسانية، باعتباره مرشداً معتمَداً، ومستشاراً لدى الجمعية اليابانية لعلم النفس الأدلري. ثم إنه مترجم نصوص ألفرد أدلر إلى اليابانية، ومؤلِّف كتاب *Adora Shinrigaku Nyumon* (مدخل إلى علم النفس عند أدلر)، بالإضافة إلى كتب أخرى.

فوميتاكي كوغا (Fumitake Koga)

كاتبٌ محترفٌ، نالَ العديد من الجوائز القيِّمة، ولدَ سنة 1973. ألَّفَ العديد من الأعمال الشهيرة في مجال الحياة العملية والدراسات بوجه عام. اكتشفَ علم النفس الأدلري في أواخر عشرينياته، فتأثَّرَ كثيراً بتلك الحكمة المتميِّزة القادرة على رفع التَّحدِّي في وجه الأفكار. ثم بعد ذلك، زار كوغا مرّاتٍ عديدة إيشيرو كيشيمي في كيوطو، وأخَذَ عنه جوهرَ علم النفس الأدلري وحرَّرَ ملاحظاته على شكل محاوراتٍ، وهي الطريقة التقليدية في الفلسفة اليونانية المستعملَة في هذا الكتاب.

ملاحظة المؤلِّفَين

سيغموند فرويد، وكارل يونغ، وألفرد أدلر هم ثلاثتُهم عمالقةُ عالَمِ علم النفس. ويستجلي هذا الكتابُ أفكارَ أدلر المرتبطةَ بالفلسفة وعلم النفس، على شكل محاورة سرديَّةٍ بين فيلسوف وشابٍّ.

يتمتع علمُ النفس الأدلري بقاعدة واسعة في أوروبا والولايات المتحدة، ويقترح إجاباتٍ بسيطةً ومباشرةً على هذا السؤال الفلسفيِّ: كيف يمكن للمرء أن يكون سعيداً؟ ربما يمسكُ علمُ النفس الأدلري بالمفتاح. إنَّ قراءة هذا الكتاب يمكن أن تُغيِّر حياتَكَ. فلنرافِقْ الآنَ ذلك الشابَّ ولنغامِرْ خلف «الباب».

كان فيلسوفٌ يعيش في ضاحية مدينةٍ عتيقةٍ،
وكان يُعلِّمُ الناسَ أنَّ العالم بسيطٌ
وأنَّ السعادةَ في متناول كلٍّ واحدٍ، في العاجل.
وجاء شابٌّ، لم يكن سعيداً في الحياة،
لزيارة الفيلسوف، ليناقش معه لُبَّ الإشكال.
فالعالم، بالنسبة إلى ذلك الشّاب، إنما هو تشابكٌ
من التناقضات، ولا ترى عيناهُ القلقتان
في كل تصوُّر للسعادة سوى عبثٍ
لا معنى له.

مقدِّمة

الشابُّ: أطرحُ عليكَ السؤالَ مرةً أخرى: أتعتقدُ حقّاً أنَّ العالم هو، في جميع الأحوال، مكانٌ بسيطٌ؟

الفيلسوف: أجل، هذا العالم مدهشٌ في بساطته، والحياة في ذاتها بسيطةٌ كذلك.

الشابُّ: طيب، فما تدفع به هنا أهو حجّةٌ مثاليةٌ أم نظريةٌ يمكن الدفاعُ عنها؟ وبعبارة أخرى، هل أنتَ الآن تقول إنَّ جميع المشاكل التي يمكن أن نواجهها في الحياة، أنا أو أنتَ، هي بسيطة كذلك؟

الفيلسوف: أجل، بالتأكيد.

الشابّ: حسناً، إذاً اسمح لي أن أشرح لك سببَ حضوري لرؤيتك اليوم. أولاً، أريد أن أناقشَكَ في هذا الأمر إلى أن أشعر بالرضى، وبعد ذلك، أريد، إن أمكن، أن أجعلكَ تتراجع عن نظريتك هذه.

الفيلسوف: ها! ها!

الشابّ: ذلك أنّي قد سمعتُ، بالتأكيد، بما يروج من حديث

عن سمعتكَ. حيث يدور الحديث عن وجود فيلسوف غريب الأطوار يعيش هنا ويصعبُ تجاهلُ تعاليمه وحججه، التي تؤكّدُ أنَّ الناسَ يستطيعون أن يتغيّروا، وأن العالم بسيطٌ، وأنَّ الجميع في إمكانهم أن يكونوا سعداء. هذا هو نوع الكلام الذي وصلني، غير أنَّ رؤية الأمور بهذه الطريقة تبدو لي مرفوضةً، ومن ثَمَّ أردتُ أن يطمئنَّ قلبي. إنْ وجدتُ أنَّكَ مخطئٌ كلَّ الخطأ فيما تذهبُ إليه من رأيٍ، فسأُعلِمُكَ بذلك وسأُقَوِّمُكَ... لكن ألَنْ تغضب من الأمر؟

الفيلسوف: لا، بل سأكون جدَّ مسرور بهذه الفرصة التي تتاح لي. أتمنّى منذ مدة طويلة أن أُنصِتَ إلى آراء شابٍّ مثلك، وأن أستفيد ممّا يمكنك أن تقوله لي أقصى استفادة ممكنة.

الشابّ: شكراً. ليس في نيّتي أن أضرب بكلِّ ما تقوله عرضَ الحائط. سأفكِّرُ في الذي تعرضُهُ، ثم أعتبرُ كلَّ الإمكانات المتاحة. «العالَمُ بسيطٌ والحياةُ بسيطةٌ كذلك» - إنْ تكن أدنى ذرّة حقيقة في هذا الزَّعم، فإنها لا بدَّ ستنطبق على الحياة من وجهة نظر طفلٍ. فالأطفال ليس لديهم مهامّ واضحة، مثل أداء الضرائب أو الذهاب إلى العمل. إنهم تحت حماية والديهم والمجتمع، ويمكنهم أن يقضوا النهار دون مشاكل أو هموم. يمكنهم أن يتخيّلوا مستقبلاً بلا نهاية، وأن يفعلوا ما يحلوا لهم. ليسوا في حاجة إلى معاينة الواقع الحزين - فعلى أعينهم غشاوة. ومن ثَمَّ يبدو لهم العالمُ بسيطاً. غير أنهم، كلما كبروا وصاروا راشدين، أظهرَ لهم العالَمُ حقيقةَ طبيعته. سرعان ما سيُدرِكُ الطفلُ كيف هي الأشياء في حقيقتها، وما يُسمحُ له حقيقةً أن يقوم به. سيتغيَّرُ رأيُهُ، وكلُّ ما سيراهُ هو الاستحالة. ستصل رؤيتُهُ الرومانسيةُ إلى نهايتها وستقوم مقامَها واقعيةٌ فظيعةٌ.

الفيلسوف: أرى أن هذه وجهة نظر تثير الاهتمام.

الشابّ: ليس هذا كلُّ ما في الأمر. فما أن يصير الطفل راشداً حتى يُزَجَّ به في دوّامة من مختلف العلاقات المعقَّدة مع الناس، ويجد نفسه يرزحُ تحت ألوانٍ من المسؤوليات. ستكون حياتُهُ على ذلك المنوال، سواء في العمل أو في البيت، وفي كلِّ ما سيُقبل عليه من نشاط، إن هو قرَّرَ ولوجَ الحياة العامة. فلا حاجة إلى القول إنه سيعي مختلفَ مشاكل المجتمع التي لم يكن قادراً على إدراكها في طفولته، من قبيل التمييز، والحرب، وعدم المساواة، ولن يستطيع أن يتجاهلها. ألستُ على صواب؟

الفيلسوف: يبدو لي كلُّ هذا صحيحاً. واصِلْ كلامكَ، من فضلكَ.

الشابّ: طيِّب. لو أننا لا نزالُ نعيشُ في عصرٍ يحكمه الدينُ، فإنَّ الخلاصَ كان سيكون ممكناً، لأنَّ التعاليم الإلهية كانت هي كلَّ شيء بالنسبة إلينا. كلُّ ما كان يلزمنا فعلُهُ هو أن نطيع تلك التعاليم، ولم يكن علينا أن نشغل بالَنا بالأمر. لكن الدين فَقَدَ من سلطتِهِ، نوعاً ما. وعندما ينعدم السَّندُ، يعمُّ الجميعَ القلقُ والشَّكُّ. كلُّ واحدٍ يعيشُ من أجل ذاته. هذا هو المجتمع اليوم، فأخبِرْني إذاً من فضلكَ -اعتباراً لهذه الحقائق وفي ضوء ما قلتُهُ- هل يمكنكَ أن تستمرَّ في القول إنَّ العالَمَ بسيطٌ؟

الفيلسوف: لا تغيير فيما أقولُهُ. العالَمُ بسيطٌ والحياةُ بسيطةٌ كذلك.

الشابّ: كيف؟ يمكن للجميع أن يروا أنه تشابكٌ من التناقضات.

الفيلسوف: ليس الأمرُ كذلك لأن العالَمَ معقَّدٌ، بل لأنَّكَ تجعلُهُ معقَّداً.

الشابّ: أنا؟

الفيلسوف: لا أحد منّا يعيش في عالَمٍ موضوعيٍّ، نعيش جميعُنا في عالَمٍ ذاتيٍّ نحن أنفسُنا من أضفى عليه معنى. يختلف العالم الذي تراهُ عن العالم الذي أراهُ، ويستحيلُ أن تتقاسَمَ عالَمَكَ مع أيِّ أحدٍ آخر.

الشابّ: كيف ذلك؟ أنا وأنتَ، نسكنُ البلدَ نفسَهُ، في العصر نفسه، ونرى الأشياء نفسَها - أليس كذلك؟

الفيلسوف: تبدو لي شابّاً صغيراً، لكن هل سبق لك أن شربتَ من ماء استُقِيَ من بئر للتوِّ؟

الشابّ: ماء استُقيَ من بئر؟ آه، حدث ذلك منذ زمن بعيد، كانت جدّتي لديها بئر في البادية. أتذكَّرُ كم كان يلذُّ لي أن أشربَ الماءَ الباردَ من ذلك البئر عندما يشتدُّ الحرُّ في الصيف.

الفيلسوف: قد تكون تعلم هذا، لكن ماء البئر يحتفظُ بدرجة الحرارة نفسها طوال العام، حوالي ثماني عشرة درجة. هذا رقمٌ موضوعيٌّ - يظلُّ دائماً هو نفسه لا يتغيَّر، مهما يكن الشخصُ الذي يقيسُهُ. غير أننا عندما نشربُ ذلك الماء في الصيف، يبدو بارداً،

وعندما نشربُ الماءَ نفسَهُ في الشّتاء، يبدو دافئاً. فعلى الرغم من أنه الماء نفسه، في درجة الحرارة نفسها التي يحدِّدُها ميزان الحرارة، فإنَّ الانطباع الذي يمنحُهُ يختلفُ وفق كوننا في الصيف أو في الشتاء.

الشابّ: إذاً، هذا وهمٌ يخلقُهُ تغيُّرُ البيئة.

الفيلسوف: لا، هذا ليس وهماً. فأنتَ ترى أنَّ برودة ماء البئر أو دفئه، بالنسبة إليك، في تلك اللحظة، إنما هو واقعٌ لا جدال فيه. هذا ما نقصدُهُ بالعيش في عالم ذاتيٍّ. لا نستطيع التنصُّلَ من ذاتيتنا نفسها. يبدو لكَ العالمُ اليومَ معقَّداً وغريباً، لكن إنْ أنتَ تغيَّرتَ، فسيبدو لكَ العالمُ أبسطَ. فالمسألةُ ليست كيف هو العالمُ، وإنما المسألةُ كيف أنتَ.

الشابّ: كيف أنا؟

الفيلسوف: أجل... تخيَّلْ أنَّكَ تنظرُ إلى العالم عبر نظارة سوداء، فسيكون من الطبيعيِّ أن يبدو لكَ كلُّ شيء قاتماً. لكن، إنْ كان الأمر كذلك، فما عليكَ إلّا أن تنزع النظارة عن عينَيك، بدل أن تستمرَّ في الشكوى من قتامة العالم. فقد يبدو لكَ العالَمُ حينئذ شديدَ اللمعان فتُغمضُ عينَيك على الرغم منك. ربما سترغبُ في أن تعود إلى وضع النظارة. لكن أيمكنُكَ أن تبدأ بنزعها أولاً؟ أيمكنكَ أن تنظر إلى العالم وجهاً لوجه؟ هل تملكُ الشجاعةَ لفعل ذلك؟

الشّاب: الشجاعة؟

الفيلسوف: أجل، إنها مسألةُ شجاعة.

الشابّ: حسناً. لديّ أطنانٌ من الاعتراضات التي أودُّ أن أثيرَها، لكن لديّ إحساسٌ أنه ينبغي لي أن أتريَّثَ قليلاً في مناقشتها. أودُّ أن أتأكّد من أنكَ تقول إنَّ «الناس يستطيعون أن يتغيّروا»، هل هذا ما تقولُ؟

الفيلسوف: لا شكَّ في أنَّ الناس يستطيعون أن يتغيّروا. ويستطيعون أيضاً أن يحصلوا على السعادة.

الشابّ: الجميع بلا استثناء؟

الفيلسوف: بلا استثناء بشكل مطلق.

الشابّ: ها! ها! ها هي ذي الكلماتُ الجوفاء! بدأ الأمرُ يصبح مثيراً للاهتمام. سأشرعُ حالاً في الاعتراض على ما تقوله.

الفيلسوف: لن أتهرَّبَ من الإجابة ولن أخفيَ أيَّ شيء. لنَتَرَيَّثْ في مناقشة هذا الأمر. إذاً، من وجهة نظركَ، «الناسُ لا يستطيعون أن يتغيَّروا»؟

الشابّ: تماماً، ذاكَ أمرٌ مستحيلٌ. وفي الحقيقة، أنا نفسي أعاني لأنني غير قادرٍ على أن أتغيَّر.

الفيلسوف: وفي الوقت نفسه، أنتَ تودُّ لو تستطيعُ ذلك.

الشابّ: طبعاً. لو كنتُ قادراً على أن أتغيَّر، لو كنتُ قادراً على أن أبدأ حياتي من جديد من الصفر، فسأكون سعيداً بأن أجثو على ركبتَيّ أمامكَ. غير أنه من الممكن أن تقعَ أنتَ، قبل ذلك، على ركبتيكَ أمامي.

الفيلسوف: أنتَ تُذَكِّرني بما كنتُ عليه أنا نفسي عندما كنتُ لا أزالُ طالباً، شابّاً تفورُ دماؤُهُ حماساً بحثاً عن الحقيقة، ويزور الفلاسفةَ. . .

الشابّ: أجل. أنا أبحثُ عن الحقيقة. حقيقة الحياة.

الفيلسوف: لم أشعر أبداً بالحاجة إلى أن أتَّخِذَ لنفسي مُريدين، ولم أفعل ذلك أبداً. بَيْدَ أنِّي، منذ أن شرعتُ في دراسة الفلسفة اليونانية واكتشفتُ فلسفةً أخرى، مضى عليَّ زمنٌ طويلٌ وأنا أنتظرُ أن يزورني شابٌّ مثلك.

الشابّ: فلسفة أخرى؟ بِمَ يتعلَّقُ الأمرُ؟

الفيلسوف: هو ذا مكتبي قريبٌ من هنا. ادخُلْ. ستكون الليلةُ طويلةً. سأعدُّ لنا قهوةً ساخنة.



勇気

اللّيلة الأولى

عليكَ أن تُنْكِرَ الصدمةَ النفسيّة

دخل الشابُّ إلى المكتب واستلقى على كرسيٍّ. لماذا كان عاقداً العزمَ على دحض نظريات الفيلسوف؟ كانت دواعيه بيِّنةً وشديدةَ الوضوح. كان تنقصُهُ الثِّقةُ في نفسه، وهو الأمر الذي ازداد تفاقماً، منذ طفولته، بفعل مشاعر الدونية المتجذِّرة لديه، وهي مرتبطة بتجربته الشخصية والأكاديمية وكذلك بمظهره الخارجي. وقد يكون ذاك هو ما يجعله معقَّداً عندما ينظر إليه الآخرون. لكنه كان، بالخصوص، يبدو عاجزاً عن تقدير سعادة الآخرين ويتأسَّفُ باستمرار على حاله. فلم تكن آراءُ الفيلسوف بالنسبة إليه سوى لغوٍ لا أساس له.

العملاق الثالث، ذلك المجهول

الشابّ: قلتَ قبل قليل كلمتَيْ «فلسفة أخرى»، لكن يُقال إنَّكَ متخَصِّصٌ في الفلسفة اليونانية.

الفيلسوف: أجل، لقد كانت الفلسفة اليونانية في قلب حياتي منذ مراهقتي. الوجوه الثقافية الكبرى: سقراط، وأفلاطون، وأرسطو. أترجِمُ في هذه الأيام عملاً لأفلاطون، وأعتزمُ أن أقضيَ بقيّةَ أيامي في دراسة الفكر اليوناني الكلاسيكي.

الشابّ: حسناً، فما هي هذه «الفلسفة الأخرى»؟

الفيلسوف: إنها مدرسة في علم النفس جديدةٌ تماماً، أسَّسَها طبيبٌ نفساني نمساويٌّ، ألفْرِد أدلر، في مطلع القرن العشرين. تذكر في هذا البلد[1]، عموماً، بـ«علم النفس الأدلري».

الشابّ: يا للعجب! ما كنتُ لأتصوَّرَ أبداً أن يهتَمَّ متخصِّصٌ في الفلسفة اليونانية بعلم النفس.

الفيلسوف: لستُ أعرفُ جيِّداً السُّبُلَ التي سلكَتْها مدارسُ علم

---

(1) المقصود اليابان. (المترجم)

النفس الأخرى. بيد أني أعتقدُ أني لن أجانبَ الصَّوابَ بقولي إنَّ علمَ النفس الأدلري ينضوي بشكل واضح ضمن سلالة الفلسفة اليونانية، وإنه حقلُ بحثٍ جديرٌ بهذا الاسم.

الشابّ: لديَّ تصوّرات أوّلية عن علم نفس فرويد ويونغ. وهو لا يخلو من إثارة وجاذبية.

الفيلسوف: أجل، فرويد ويونغ كلاهما عَلَمان مشهوران. حتى في بلدنا هذا. كان أدلر أحدَ أوائل أعضاء جمعية علم النفس في فيينا، والتي كان يقودُها فرويد. وبما أنَّ أفكارَهُ كانت معاكسةً لأفكار فرويد، فقد تَرَكَ المجموعةَ ليقترحَ «علم نفسٍ فرديّ» يتأسَّسُ على نظرياته الشخصية الأصيلة.

الشابّ: «علمُ نفسٍ فرديّ»؟ وهذه أيضاً عبارةٌ طريفة. إذاً، كان أدلر من تلاميذ فرويد؟

الفيلسوف: كلا. تلك فكرةٌ مغلوطةٌ واسعةُ الانتشار ينبغي تفنيدُها. بدايةً، كان أدلر وفرويد متقاربَين في السِّنِّ، والعلاقة التي قامَتْ بينهما كانت تستند إلى النِّدِّية. فقد كان أدلر، في هذا المستوى، مختلفاً تماماً عن يونغ، الذي كان يُبَجِّلُ فرويد مثل أَب. وعلى الرغم من أنَّنا نميلُ في الغالب إلى ربط علم النفس أوّلاً بفرويد ويونغ، فإنَّ أدلر معتَرَفٌ به في بقية العالم باعتباره واحداً من عمالقة التخصُّص الثلاثة، إلى جانب فرويد ويونغ.

الشابّ: أفهم. كان ينبغي لي أن أدرسَ هذا أكثر قليلاً.

الفيلسوف: أعتقد أنَّ عدمَ سماعكَ بالحديث عن أدلر هو أمرٌ

ليس بالمستغرَب. فمثلما قال هو نفسُهُ: «ربما سيأتي يومٌ لن يتذكَّرَ فيه الناسُ اسمي. بل إنهم قد لا يتذكَّرون حتى وجودَ مدرستنا». ثم استأنفَ كلامه قائلاً إنَّ الأمر لا يهمُّ. ويقصد بذلك أنَّ مدرسته لو نُسِيَتْ، فذاك سيعني أنَّ أفكارَها ستكون قد خرجَتْ من إطار الدراسة الضيِّقِ لتلجَ اليوميَّ وتُصبحَ شعوراً مشتركاً بين الجميع. فعلى سبيل المثال، كان ديل كارنيجي، الذي كتبَ المؤلفات ذات الشهرة العالمية **كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ودع القلق وابدأ الحياة** يتحدث عن أدلر باعتباره «عالمَ نفسٍ عظيماً كرَّسَ حياتَهُ لدراسة البشر وقدراتهم الخفيَّة». وكان أثرُ فكر أدلر واضحاً في كتاباته. ويستمِدُّ كتابُ **العاداتُ السبع للناس الأكثر فاعلية** لستيفن كوفي، محتواهُ الأساس من أفكار أدلر. وبعبارة أخرى، بدل أن يُحْصَرَ علمُ النفس الأدلري في مجال دراسيٍّ محدودٍ، فإنَّهُ يُنظَرُ إليه باعتباره تحقُّقَ وعيٍ، وحصيلةَ حقائق النوع البشريِّ وفهمه. ويقالُ، مع ذلك، إنَّ أفكار أدلر تسبقُ زمنَها بمئة عامٍ، ولم نستطع إلى اليوم أن نفهمها بشكل كامل. وهذا يبيِّنُ لكَ مدى ما أحدثَتْهُ من تجديد.

الشابّ: إذاً، أنتَ قد طوَّرْتَ نظريّاتِكَ، في أساسها، ليس اعتماداً على الفلسفة اليونانية، بل انطلاقاً من منظور علم النفس الأدلري؟

الفيلسوف: أجل، تماماً.

الشابّ: طيّب. لديَّ أمرٌ آخر أوَدُّ أن أسألكَ عنه لأعلمَ ما هو منطلقكَ الأول. أأنتَ فيلسوفٌ؟ أم إنك عالمُ نفسٍ؟

الفيلسوف: فيلسوفٌ؛ شخصٌ يعيشُ الفلسفةَ. وبالنسبة إليّ، فإنَّ علم النفس الأدلري إنما هو شكلُ تفكيرٍ صادرٍ رأساً من خطّ الفلسفة اليونانية، فهو فلسفةٌ، لا شكَّ في ذلك.

الشابّ: حسناً. هيّا بنا إذاً!

لماذا نستطيع أن نتغيَّر

الشابّ: لنتَّفِقْ، أوَّلاً، حول النظام الذي سنسير عليه في نقاشنا حول كل هذه الأمور. أنتَ تقولُ إنَّ الناس يمكنهم أن يتغيَّروا. ثم تذهبُ أبعد من ذلك قليلاً، فتقول إنَّ الناس جميعهم يمكنهم أن يحصلوا على السعادة.

الفيلسوف: أجل، الجميع، دون استثناء.

الشابّ: لنُرْجِئ النقاش حول السعادة، ولنَهْتَمَّ قبل ذلك بالتغيُّر. يَوَدُّ الجميعُ لو يستطيعُ أن يتغيَّر. أنا، على سبيل المثال. وأنا على يقين، أننا لو طرحنا السؤالَ على الناس في الشارع، فسيتَّفِقُ الجميعُ على الرأي نفسه. لكن لماذا لدينا جميعاً انطباعٌ بأننا نرغبُ في التغيُّر؟ ليس من جوابٍ سوى جوابٍ واحدٍ: لأننا لا نستطيعُ ذلك. لو كان في إمكاننا أن نتغيَّرَ لما قضينا كلَّ تلك الأوقات نحلمُ فيها بالتغيُّر. لا نستطيع أن نتغيَّر، مهما كانت شدّةُ رغبتنا في ذلك. وهذا ما يفسِّرُ تلك الأعداد من الناس الذين ينخدعون بالديانات الجديدة، وبحلقات دروس التنمية الذاتية المشبوهة، وبكلِّ خطبة حول الطريقة التي يستطيع الجميع أن يتغيَّر بوساطتها. هل أنا مخطئ؟

الفيلسوف: جواباً عن سؤالك أوَدُّ أن أعرفَ لِمَ أنتَ واثقٌ من حقيقة أنَّ الناس لا يستطيعون أن يتغيَّروا.

الشابّ: سأشرحُ لكَ الأمرَ. لديَّ صديقٌ، شابٌّ، حبسَ نفسَهُ في حجرته منذ سنواتٍ عديدة. يوَدُّ لو يخرج، بل يعتقد أنه يودُّ لو يحصل على عمل، إن يكن الأمر ممكناً. فهو يرغبُ في أن يُغَيِّرَ طريقة حياته. أقولُ هذا لأنني صديقه، بيد أني أؤكِّدُ لكَ أنه شخصٌ غاية في الجِدِّيّة يمكنه أن يفيد المجتمع إفادةً عظيمة. غير أنه يخاف أن يغادر حجرته. إنْ يَخْطُ خطوةً واحدةً في الخارج، يعانِ من وجيبٍ في القلب وتشرع ذراعاهُ ورجلاهُ في الارتعاش. أتصوَّرُ أنَّ ذاك نوعٌ من العُصاب أو الفزع. يودُّ لو يخرج، لكنه لا يستطيع.

الفيلسوف: لماذا لا يستطيع أن يخرج في رأيكَ؟

الشابّ: لستُ أعلمُ ذلك جيّداً. قد يكون بسبب علاقته بوالدَيه، أو لأنه عانى من التنمُّر في المدرسة أو في العمل. قد يكون أصيبَ بصدمةٍ عصبية جرّاءَ أمرٍ من هذا القبيل. ويمكن أن يكون العكس - إن يكن قد تربَّى مترفاً مُدَلَّلاً في طفولته، فأصبح غير قادر على مواجهة الواقع. صدقاً، لستُ أدري، ولا أريدُ أن أنحشر في ماضيه أو في وضعه الأُسَريِّ.

الفيلسوف: إذاً، هذا ما تقولُهُ؛ تقولُ إنَّ صديقكَ وقعَتْ له حوادثُ في ماضيه، وتسبَّبَتْ له في صدمة نفسية أو شيئاً من هذا القبيل، وإنه إنما لم يعد يستطيع الخروج بسبب ذلك؟

الشابّ: بكلِّ تأكيد. قبل كلِّ نتيجة يوجد سبَبٌ. لا غرابة في هذا.

الفيلسوف: إذاً، قد يكون السبب الذي يمنعه من الخروج يكمن في الوسطِ الأسريِّ الذي عاشَ فيه في طفولته. أساءَ والداهُ معاملتَهُ فوصلَ سِنَّ الرُّشد دون أن يشعر قطُّ بأنه محبوب. وهذا هو السبب الذي يجعلُهُ يخاف من أن يتعامل مع الناس ولا يستطيع الخروج. هذا أمرٌ معقولٌ، أليس كذلك؟

الشابّ: أجل، معقولٌ تماماً. أتصوَّرُ أنَّ الأمر فعلاً بالغُ الصعوبة.

الفيلسوف: وأنتَ تقولُ في الوقت عينه: «قبل كلِّ نتيجة يوجد سبَبٌ». وبعبارة أخرى، مَنْ أنا الآن (النتيجة) ناتِجٌ عن حوادث وقعتْ في الماضي (الأسباب). هل أنا أفهمُ جيِّداً ما تقول؟

الشابّ: أجل.

الفيلسوف: إذاً، إذا كان حاضرُ كلِّ شخصٍ في العالم يتوقَّفُ على حوادث وقعَتْ له في الماضي، وفق رأيكَ، ألنْ نصل إلى أمور غريبة حقّاً؟ لستَ ترى ما أقصدُ؟ جميع الذين نشأوا تحت سوء معاملة آبائهم ينبغي أن يتعرَّضوا للآثار نفسها التي تعرَّضَ لها صديقُكَ وأن يصيروا منغلقين، وإلَّا فإنَّ كلَّ هذه الفكرة لا تستقيم. أقصدُ: إن كان فعلاً الماضي يُحَدِّدُ الحاضرَ والأسبابُ تُحدِّدُ النتائج.

الشابّ: إلى أين تريد أن تصل بالتحديد؟

الفيلسوف: إذا ما نحن ركَّزنا انتباهَنا على أسباب الماضي وحاولنا أن نشرح الأمورَ حصريّاً انطلاقاً من زاوية الأسباب والنتائج، فإننا نصلُ إلى «الحتمية». لأنَّ ما يعنيه ذلك، هو أنَّ

حاضرنا ومستقبلنا قد سبقَ تقريرُهما من لدن حوادث من الماضي ولا يقبلان التحوير. هل أنا مخطئ؟

الشابّ: إذاً، في رأيكَ، لا أهمية للماضي؟

الفيلسوف: أجل، هذا هو موقف علم النفس الأدلري.

الشابّ: أرى ما تقصدُ. إنَّ نقاط الخلاف بيننا تبدو الآنَ أكثر جلاء بعض الشيء. لكن أخبرني بصراحة، إذا نحن اتّبَعْنا روايَتَكَ، ألَنْ يعنيَ ذلك، في النهاية، ألّا وجود لأيِّ سببٍ يمنع صديقي من الخروج؟ ذلك أنَّكَ تقولُ إنَّ حوادثَ الماضي لا أهمية لها. أنا آسفٌ، لكنَّ هذا غير معقول نهائياً. لا بدَّ من وجود سببٍ يُبَرِّرُ اعتزالَهُ في حجرته. لا بدَّ من وجود سببٍ، وإلّا لن نستطيعَ تفسيرَ الأمر!

الفيلسوف: صحيح، لن نستطيع تفسيرهُ. ومن ثَمَّ فإننا في علم النفس الأدلري، لا نفكِّرُ بواسطة «أسباب» الماضي، وإنما بواسطة «غائية» الحاضر.

الشابّ: غائية الحاضر؟

الفيلسوف: صديقُكَ تنقُصُهُ الثقةُ في نفسه، لذلك لا يستطيع الخروج. والآن انظُرْ إلى الأمور من زاوية أخرى. لا يريد أن يخرج، لذلك يخلقُ وضعيةَ قلقٍ.

الشابّ: عفواً؟

الفيلسوف: فكِّر في الأمر بالطريقة الآتية: كانت غايةُ صديقكَ

منذ البداية ألّا يخرج، ولذلك اختلقَ وضعيَةَ قلقٍ وخوفٍ باعتبارها وسيلةً للوصول إلى غايته. هذا ما يُطلَقُ عليه في علم النفس الأدلري اسم «الغائية».

الشابّ: أنتَ تمزح! صديقي هو من اختلقَ قلقَهُ وخوفَهُ؟ هل سيصلُ بك الأمرُ إلى حَدٍّ أن تقول إنَّ صديقي إنما يتصنَّعُ المرضَ؟

الفيلسوف: لا يتصنَّعُ المرضَ. إنَّ ما يشعر به صديقُكَ من قلقٍ وخوفٍ هما حقيقيان. وقد يعاني من صُداعٍ أو من تشنُّجاتٍ حادَّةٍ في المعدة. غير أنَّ الأمر هنا أيضاً يتعلَّقُ بأعراضٍ اختلَقَها بغاية الوصول إلى هدفه والمتمثِّل في عدم الخروج.

الشابّ: هذا ليس صحيحاً! مستحيل! هذا شديد الإحباط!

الفيلسوف: كلا. إنه الفرقُ بين «علم المسبّبات» (دراسة السببية) و«الغائية» أو «علم الغايات» (دراسة غاية ظاهرة ما، بدل البحث في سببها). كلُّ ما أخبرتَني به يستند إلى علم المسبّبات. وما دُمْنا منحصرين في علم المسبّبات، فإننا لن نتقدَّمَ خطوةً واحدةً إلى الأمام.

لا وجود للصّدمة النفسيّة

الشابّ: إذا كنت ستكون قاطعاً في أقوالكَ، فإني أودُّ أن أحصل منكَ على تفسير كاملٍ. في البدء، ما هو وجه الاختلاف الذي تتحدَّثُ عنه بين علم المسبِّبات وعلم الغايات؟

الفيلسوف: لنتخَيَّلْ أنَّكَ أُصِبْتَ بزكام مصحوبٍ بحمّى قويّة، وأنَّكَ ذهبتَ عند الطبيب. ولنفْتَرِضْ الآنَ أنَّ الطبيبَ قال لكَ إنَّ سببَ مرضِكَ، هو أنَّكَ عندما خرجتَ أمس، لم تكن ترتدي ثياباً كافية، وذاك هو سببُ إصابتكَ بالزكام. هل ستكون مسروراً؟

الشابّ: كلا، طبعاً. لن أهتمَّ كثيراً بمعرفة السّبب - سواء حدث ذلك لأني لم أرتدِ ثياباً كافيةً، أو لأنَّ المطر كان ينزل، أو أيّ أمر آخر. ما يهمّني هي الأعراض، كَوْني الآن أعاني من حمّى قويّة. وإذا كان طبيباً، فأنا أحتاجُ منه أن يصفَ لي أدويةً، أن يمنحني حقنةً، المهمُّ أن يتَّخذَ الإجراءات الضرورية.

الفيلسوف: لكن الذين يتَّخذون منظوراً سببيّاً، بمن فيهم معظمُ المستشارين والأطباء النفسانيين، سيشرحون لكَ أنَّ ما تعاني منه هو نتيجة لسببٍ أو آخر حاصلٍ في الماضي، وسيكتفون بمواساتكَ

بقولهم: «ها أنتَ ترى أنَّكَ لستَ أنتَ المخطئ». إنَّ حُجَّةَ الصَّدمات النفسية المزعومة من أهمِّ ما يميِّزُ علم المُسَبِّبات.

الشابّ: مهلاً دقيقةً! هل أنتَ تُنكِرُ وجودَ الصَّدماتِ النفسية إنكاراً تامّاً؟

الفيلسوف: أجل. بشكل قاطع.

الشابّ: ماذا! ألستَ، أو أفترضُ أنَّ عليَّ أن أقول: أليس أدلر مرجعاً في مجال علم النفس؟

الفيلسوف: علمُ النفس الأدلري يُنْكِرُ الصدمةَ النفسية إنكاراً قاطعاً. إنه موقفٌ جديدٌ تماماً وثوريٌّ. من المؤكَّد أنَّ رؤيةَ فرويد للصدمة النفسية جذّابةٌ. إنَّ فكرة فرويد هي أنَّ الكلومَ النفسية (الصدمات النفسية) لدى شخص ما تشكِّلُ سببَ افتقاره إلى السعادة في الحاضر. عندما نتصوَّرُ حياةَ شخصٍ باعتبارها محكيّاً واسعاً، يوجَدُ سببيّةٌ ومعنى للنُّمُوِّ الدراميِّ يُدْرَكان بسهولة، ويخلقان انطباعاتٍ عميقةً، ويجتذبان الدارسَ بقوة. لكن أدلر، الذي يُنكِرُ حجَّةَ الصَّدمة النفسية، يُصرِّح بما يلي: «لا تكون أيُّ تجربةٍ، في حَدِّ ذاتها، سبَباً في نجاحٍ أو في فشلٍ. إننا لا نعاني من وَقْعِ تجاربنا –ما يُسمَّى الصدمة النفسية– لكننا نصنع منها تحديداً ما يَخْدِمُ غايتَنا. إننا نُحَدِّدُ ذاتَنا بواسطة المعنى الذي نُضْفيهِ على تجاربنا».

الشابّ: إذاً نحنُ نصنع منها ما يَخدمُ غايتَنا؟

الفيلسوف: تماماً. فكِّرْ فيما يعنيه أدلر عندما يتحدث عن الأنا التي تُحدَّدُ ليس من لدن تجاربنا وإنما من لدن المعنى الذي نُضفيه

على تلك التجارب. إنه لا يقول إنَّ تجربةَ فاجعةٍ، أو سوء معاملة فظيعة في الطفولة، أو حوادث أخرى من ذلك القبيل، ليس لها أيّ تأثير في تَشَكُّلِ الشخصية؛ بل إنَّ تأثيرها كبير. غير أنَّ المُهِمَّ، هو أنَّ ذلك التأثير لا يُحَدِّدُ أيَّ شيء حقيقةً. نحن الذين نُحدِّدُ حياتَنا الشخصيةَ وفقَ المعنى الذي نُضفيه على تلك التجارب الماضية. إنَّ حياتَكَ ليست شيئاً يمنحكَ إيّاهُ شخصٌ آخر، وإنما هي شيءٌ تختارُهُ أنتَ نفسُكَ، وأنتَ من يُقَرِّرُ كيف تعيشُ.

الشابّ: حسناً، إذاً أنتَ تزعُمُ أنَّ صديقي حبسَ نفسَهُ في حجرته لأنه اختار حقيقةً أن يعيش على ذلك المنوال؟ هذا خطير. صدِّقني، ليس ذاك ما يريد. في أحسن الأحوال، قد يكون ذاك أمرٌ اضْطُرَّ إلى اختياره بسبب ظروفٍ معيَّنة. لم يكن له من خيار سوى أن يصير إلى ما هو عليه الآن.

الفيلسوف: كلا. حتى لو افترضنا أنَّ صديقكَ يعتقد حقّاً: لا أستطيعُ أن أجد مكاني داخل المجتمع لأني تعرَّضتُ لسوء المعاملة من والديَّ، فإنَّ ذلك سيبقى دائماً لأنَّ غايته هي أن يعتقد ذلك.

الشابّ: يا لها من غاية!

الفيلسوف: لا بدَّ أنَّ غايته العاجلة، في مرحلة أولى، كانت «ألّا يخرج». فقد اختلقَ قلقَهُ وخوفَهُ ليُبَرِّرَ بقاءَهُ في الداخل.

الشابّ: لكن لماذا لا يريد أن يخرج؟ هذا هو مَحَلُّ المشكل.

الفيلسوف: ضَعْ نفسَكَ في مكان والديه. كيف سيكون شعورُكَ إذا ظلَّ ابنُكَ محبوساً داخل حجرة؟

الشابّ: سأكون قلقاً طبعاً. سأرغبُ في أن أساعدهُ في أن يعود إلى المجتمع. سأوَدُّ أنْ يحسَّ أنه بخير وسأتساءلُ إنْ كنتُ قد ارتكبتُ خطأً في طريقة تربيته. أنا واثقٌ من أنني سأكون شديد القلق وأنني سأسعى إلى أن أعيده إلى سيرة حياةٍ طبيعيةٍ بكل الوسائل الممكنة.

الفيلسوف: إنما يكمنُ المشكلُ هنا.

الشابّ: كيف ذلك؟

الفيلسوف: إنْ أنا بقيتُ داخل غرفتي طوال الوقت، دون أن أغادرها قطُّ، فإنَّ والدَيَّ سَيَقْلَقان من أجلي. وبذلك أتمكَّنُ من أن أجعلَ كلَّ اهتمام والديَّ يتركَّزُ عليَّ. سيعاملانني دائماً بكلِّ حِرصٍ وعناية. من جهة أخرى، إنْ أنا خطوتُ مجرّد خطوة خارج البيت، فلن أكون سوى جزء من كتلةٍ بلا وجهٍ ولن يهتمَّ بي أحدٌ. سأكون محاطاً بأناسٍ لا أعرفهم، لن أكون سوى فردٍ من الأفراد، أو أقلَّ من ذلك. ولن يهتمَّ بي أحدٌ بشكل خاص حينئذ... ليس من النادر الوقوف على هذا النوع من الحكايات حول الأشخاص المنعزلين.

الشابّ: في هذه الحالة، إن أنا اتَّبعتُ منطقَ تفكيركَ، فإنَّ صديقي سيكون قد بلغَ غايتَهُ وهو راضٍ عن وضعه الحالي؟

الفيلسوف: أشُكُّ في أن يكون راضياً، وأنا على يقين من أنه ليس سعيداً كذلك. لكن لا ريب كذلك في أنه يتصرَّفُ وفقَ غايته. هذا ليس أمراً خاصّاً بصديقك. كلُّ واحد منّا يعيشُ وفق غاية محدَّدة. هذا ما تُخبرنا به الغائيةُ أو علم الغايات.

الشابّ: لا، أبداً. أرفضُ هذا: بالنسبة إليَّ فإنَّ هذه الفكرةَ غير مقبولة بتاتاً. انظُرْ، صديقي...

الفيلسوف: أنصِتْ، لن يقودنا هذا النقاشُ إلى أيِّ مكان إنْ نحن واصلنا الحديث عن صديقكَ. سيصبح ذلك حُكماً غيابياً ولن يفيد في شيء. لنأخذْ مثالاً آخر.

الشابّ: طيِّب، هاكَ مثالٌ آخر: إنها قصَّتي أنا نفسي، أمرٌ وقعَ لي ليس أبعد من أمس.

الفيلسوف: حقّاً؟ أنا كلّي آذانٌ صاغيةٌ.

نحن نصطنعُ الغضب

الشابّ: كنتُ، أمس، بعد منتصف النهار، أقرأُ كتاباً في مقهى، إذا بنادلٍ يمُرُّ جِدَّ قريبٍ منّي ويقلبُ القهوةَ على سترتي. كانت سترةً جديدةً، وأجمل ما أملك. فلم أستطع أن أتحكّم في نفسي: ركبني الغضبُ. وصحتُ به رافعاً صوتي أقصى ما أستطيع. مع أنه ليس من طبيعتي أن أرفع صوتي في الأماكن العامة. لكن البارحة، في تلك المقهى، ما عاد يُسمعُ إلّا صياحي، لأنني خرجتُ عن طوري وذهلتُ عمّا كنتُ أفعلُهُ. فما الذي تقولُهُ عن هذا الأمر؟ هل ترى فيه غايةً؟ مهما قلّبْناهُ على كلِّ وجهٍ، ألنْ نجد سوى مثالٍ لتصرُّفٍ ناشئٍ عن سبب؟

الفيلسوف: إذاً، أنتَ أثاركَ شعورُ الغضب فوجدتَ نفسكَ منخرطاً في الصّياح. وعلى الرغم من أنَّكَ في العادة أكثر رزانةً، فإنَّك لم تتمكّن من أن تمنع نفسكَ من الغضب. كان ذاك ظرفاً لا محيد عنه، ولم يكن بوسعك أن تفعل شيئاً. أهذا ما تقول؟

الشابّ: أجل، فالأمر حصلَ بسرعة كبيرة. وخرجَتِ الألفاظُ من فمي حتى قبل أن أفكّرَ.

الفيلسوف: إذاً، تخيّل أنّكَ كان معكَ البارحة سكّينٌ، وأنّك عندما انفجرتَ، ذهبتَ إلى حَدِّ طعن ذلك النّادل. هل كان سيمكنكَ أن تُبَرِّرَ الأمرَ بالطريقة نفسها، قائلاً: «كان ذلك ظرفاً لا محيد عنه، ولم يكن بوسعي أن أفعل شيئاً؟».

الشابّ: هذا... لا، ستكون حجّةً جدّ مستبعَدَة!

الفيلسوف: ما تلك بحجّة مستبعَدة. إنْ تابعنا استدلالَكَ، فإنَّ كلَّ مخالفة ارتُكِبَتْ تحت وطأة الغضب يمكن أن ننسبها إلى الغضب، ولن يمكننا أن نلقيَ بالمسؤولية على الشخص، لأنَّ الناس أساساً، وفق رأيكَ، لا يمكنهم التحكُّم في عواطفهم.

الشابّ: طبعاً، وإلّا كيف تُفَسِّرُ غضبي؟

الفيلسوف: هذا أمرٌ يسيرٌ. أنتَ لم تخرج عن طوركَ، ثم أخذتَ تصيحُ. بل إنَّكَ إنَّما غضبْتَ كي تتمكَّنَ من أن تصيح. وبعبارة أخرى، فأنتَ اختلقتَ عاطفةَ الغضب، لتصلَ إلى غايتكَ المتمثِّلة في الصّياح.

الشابّ: ماذا تعني؟

الفيلسوف: غايةُ الصياح كانت موجودةً قبل كلِّ ما عداها. وهذا يعني أنَّك كنتَ تقصد من صياحكَ أن تجعل النّادلَ يرضخ أمامكَ ويُنْصت إلى ما كنتَ تريد أن تقوله. وللوصول إلى ذلك، اصطنعتَ عاطفةَ الغضب.

الشابّ: اصطنعْتُها؟ أنت تمزح!

الفيلسوف: لماذا رفعتَ صوتَكَ إذاً؟

الشابّ: مثلما قلتُ قبل قليل، خرجتُ عن طوري. كنتُ منزعجاً بشدَّة.

الفيلسوف: كلا. كان في إمكانكَ أن تشرح المشكلَ دون أن ترفع صوتَكَ، ولا بدَّ أنَّ النّادلَ كان سيعتذرُ بكلِّ صدقٍ، ويُنَظِّف سترتَكَ بثوب نظيف، ويتَّخذُ إجراءات أخرى ناجعة. بل إنه كان يمكن أن يُفلحَ في دفعها إلى المصبغة لتنظيفها. وكنتَ تُدْرِكُ في زاوية من زوايا عقلكَ أنَّهُ يمكن أن يتصرَّف على ذلك النّحو، لكنك على الرغم من ذلك، انفجرتَ بالصياح. لم تكن ترغبُ في أن تخوض في تفسيراتٍ بواسطة كلماتٍ فحسب، ولذلك حاولتَ أن تُرْضِخَ ذلك النّادل الذي لم يكن يقابلكَ بأيِّ مقاومة. والأداة التي توسَّلتَ بها لتحقيق ذلك كانت هي عاطفة الغضب.

الشابّ: مستحيل. لن تتمكَّنَ من أن تجعلني أُقِرُّ بهذا الأمر. أأكون اصطنعتُ الغضبَ لِيَذِلَّ أمامي؟ أُقْسِمُ لكَ أني لم أفكِّر في مثل ذلك الأمر ولو لثانية واحدة. لم أفكِّرْ لأغضبَ بعد ذلك. الغضبُ عاطفةٌ أكثر تلقائية.

الفيلسوف: تماماً، الغضبُ عاطفةٌ فوريّةٌ. وأنصِتْ إليَّ الآن، لديَّ حكايةٌ. ذات يوم، كانت أمٌّ وابنتُها تتخاصمان علناً. ثم، فجأةً، رنَّ جرسُ الهاتف. «ألو؟» أسرعت الأمُ إلى رفع السمّاعة، وصوتُها لا يزالُ متأثِّراً بعاطفة الغضب. كان مُحدِّثُها أستاذ ابنتها الرئيس. ما أنْ أدركت الأم هويّةَ من يطلبها في الهاتف، حتى تغيَّرتْ نبرةُ صوتها وأصبحتْ جِدَّ مؤدَّبة. ثم، واصلتْ حديثَها، خلال

الخمس دقائق اللاحقة، بصوتها الوَدُودِ. وما أن أنهتِ المكالمة، حتى تغيَّرت لهجَتُها من جديد، وأخذت تصرخ تلقائيّاً في وجه ابنتها مرة أخرى.

الشابّ: ليس في الأمر ما هو خارج عن المألوف.

الفيلسوف: ألا تُدركُ الأمر؟ الغضبُ، باختصار، إنما هو أداةٌ يمكننا أن نتوسَّلَ بها وفق حاجاتنا. يمكننا أن نضعه جانباً عندما يرنُّ جرسُ الهاتف، ونستردّهُ عندما نُقفِلُ المكالمة. فالأمُّ لا تصيحُ لأنها لا تستطيع أن تتحكَّمَ في غضبها. إنها تستخدمُ الغضب لتقهرَ ابنتَها بقوة صوتها فحسب، وبذلك تُغَلِّبُ رأيَها.

الشابّ: فالغضبُ إذاً وسيلةٌ للوصول إلى غاية؟

الفيلسوف: هذا ما تقوله الغائيةُ.

الشابّ: آه، أرى الآن ما تقصد. فأنت، خلف مظهركَ الرقيق، عَدَمِيٌّ فظيعٌ! سواء تَحدَّثنا عن الغضب أو عن صديقي المنعزل، فإنَّ جميع أفكاركَ محشوَّةٌ بسوء الظن تجاه الكائنات البشرية!

كيف نحيا دون أن نخضع لماضينا

الفيلسوف: ما وجهُ عدمِيَّتي؟

الشابّ: فكِّرْ في الأمر. فأنتَ، بتعبير بسيطٍ، تُنْكِرُ العواطفَ الإنسانيةَ. تقولُ إنَّ العواطفَ ليست سوى أدوات؛ ليست سوى وسائل للوصول إلى غاياتٍ. لكن أنْصِتْ إليّ: إنْ أنتَ أنكرتَ العواطفَ، فإنَّكَ تتبنَّى موقفاً يسعى إلى إنكار إنسانيّتنا، أيضاً. لأنَّ ما يصنع إنسانيتَنا، إنما هي عواطفنا، وكوننا نتأثَّرُ بكل أصناف المشاعر. فإنْ نحن أنكرْنا العواطفَ، فإنَّ البشر لن يكونوا سوى آلاتٍ حقيرة. إن لم تكن هذه عدمية، فماذا تكون؟

الفيلسوف: أنا لا أُنكِرُ وجودَ العواطف. جميع الناس لديهم عواطف. هذا أمرٌ بديهيٌّ. لكن إذا كنتَ تؤكِّدُ أنَّ الناسَ كائناتٌ لا تستطيعُ مقاومة عواطفها، فإنني حينئذ أقف ضدَّ ذلك وأُعلِنُ أنه خطأ. إنَّ علم النفس الأدلري طريقةٌ في التفكير، فلسفةٌ معارضةٌ تماماً للعدميّة. نحن لسنا عبيداً لعواطفنا. وإنْ نحنُ واصلنا في هذا الاتجاه، فإنَّ ذلك سيُبَيِّنُ ليس أنَّ «الناس ليسوا عبيداً لعواطفهم» فحسب، ولكن أكثر من ذلك، «أننا لسنا عبيداً لماضينا».

الشابّ: إذاً الناس لا يخضعون لا للعواطف ولا للماضي؟

الفيلسوف: طيِّب. لنتَخَيَّلْ، على سبيل المثال، شخصاً انفصلَ والداهُ بالطلاق في طفولته. أليس لدينا هنا أمرٌ موضوعيٌّ، مثل ماء البئر الذي يحتفظُ دائماً بدرجة الحرارة 18؟ والآن، هل يبدو ذلك الطلاقُ يميلُ إلى الدفء أم إلى البرودة؟ هذا أمرٌ مرتبطٌ بـ«الآن»، أمرٌ ذاتيٌّ. مهما يكن الذي حصلَ في الماضي، فإنَّ المعنى الذي نُضفيه عليه هو ما يحدِّدُ ما سيكون عليه حاضرُ شخص ما.

الشابّ: ليس السؤالُ: «ما الذي حدثَ؟»، وإنما «كيف حُلَّ ذلك؟».

الفيلسوف: تماماً. لا يمكننا أن نعود إلى الماضي بوساطة آلة تسافر في الزمن. لا يمكننا أن نُرجِعَ عقاربَ الساعة إلى الوراء. إنْ بقيتَ في إطار علم المُسَبِّبات، فستكون مُقَيَّدَ القدمَين واليدَين بالماضي ولن تستطيع أبداً أن تعثر على السعادة.

الشابّ: هذا صحيح! لا نستطيع تغيير الماضي، وإنما الحياةُ شديدة القسوة لهذا السبب تحديداً.

الفيلسوف: الحياة ليست قاسيةً فحسب. إذا كان الماضي يُحدِّدُ كلَّ شيء، ولا نستطيعُ تغييرَهُ، فلن نستطيع، نحن الذين نعيشُ اليومَ، أن نمضيَ قدُماً في حياتنا. وما الذي سينتُجُ عن ذلك؟ سننتهي إلى ذلك النوع من العدمية والتشاؤم الذي يُفْقِدُ الأملَ في العالم ويُزهد في الحياة. إنَّ علم المسبِّبات الفرويدي، الذي يتميَّزُ بحجّة الصَّدمة النفسية، هو حتميّةٌ بشكلٍ مختلف، وتقودُ إلى العدمية. فهل ستقبلُ بهذا الضَّربِ من القِيَم؟

الشابّ: لا أريد أن أقبل بها، لكنَّ الماضي شديد السَّطوة!

الفيلسوف: فكِّرْ في الإمكانات المختلفة. إذا ما أقررنا أنَّ الناسَ كائناتٌ يمكنها أن تتغيَّر، فإنَّ مجموع القِيَم القائم على علم المسبِّبات سيصبحُ غيرَ قابل للدفاع عنه، وسيتوجَّبُ حينئذ أن نتَّخِذَ بطبيعة الحال موقفَ الغائية أو علم الغايات.

الشابّ: إذاً، في رأيكَ، ينبغي أن ننطلقَ دائماً من مسلَّمة أنَّ «الناسَ يستطيعون أن يتغيَّروا»؟

الفيلسوف: ذاك أكيد. وأرجو منكَ أن تفهمَ ما يلي: إنَّ علم المسبِّبات الفرويدي هو الذي يُنْكِرُ إرادتَنا الحُرَّةَ ويعامِلُ البشرَ كأنهم آلاتٌ.

توقَّفَ الشابُّ عن الكلام، وألقى نظرةً حولهُ، في مكتب الفيلسوف. من الأرض إلى السقف، تُغطِّي رفوف الكتب الجدرانَ، وفوقَ مكتبٍ صغيرٍ من الخشب، يوجد قلم ريشةٍ وما يشبه مخطوطاً كُتِبَ جزءٌ منه. «لا يتحرَّكُ الناسُ بفعل أسباب الماضي، لكنهم يتقدَّمون نحو غاياتٍ حدَّدوها هم أنفسُهُم» - هذا ما يؤكِّدُهُ الفيلسوفُ. إنَّ الغائية التي يدافع عنها فكرةٌ تنفي كلّياً سببيّةَ علم النفس المحترم، وكان الشابُّ يرى أنَّ ذلك يستحيلُ القَبول به. وإذاً، من أيِّ منظورٍ كان عليه أن ينطلق للدفاع عن موقفه؟ تنفَّسَ الشابُّ عميقاً.

سقراط وأدلر

الشابّ: سأحَدِّثُكَ عن صديق آخر، يُدعى ياء. إنه إنسانٌ ذو شخصية بهيجة، ويتحدَّثُ بسهولة إلى الجميع. إنه مثل عبّاد الشمس - يحبُّهُ الجميعُ، ويبتسمُ الناسُ كلما كان قريباً منهم. أمّا أنا فعلى العكس منه، أجدُ دائماً صعوبةً في الاختلاط بالناس، ولديّ شخصيّة معقَّدَة من نواحٍ عديدة. غير أنَّ الناس، من وجهة نظرك، يستطيعون أن يتغيَّروا وفق مبدأ الغائية عند أدلر؟

الفيلسوف: أجل. أنا، أنتَ، يمكن للجميع أن يتغيَّر.

الشابّ: إذاً، هل ترى أنَّ في إمكاني أن أصير شخصاً شبيهاً بياء؟ فإنني في أعماق قلبي أتمنى أن أكون مثله.

الفيلسوف: في المرحلة التي نحن فيها، أودّ القول إن ذلك مستبعدٌ كلّياً.

الشابّ: ها أنتَ ذا! إنك تظهر على حقيقتكَ! إذاً، أنتَ تتراجع عن نظريّتكَ؟

الفيلسوف: أبداً. للأسف، أنتَ، تقريباً، لا تملكُ في هذه

اللحظة أيَّ فهمٍ لعلم النفس الأدلري. إنَّ المرحلة الأولى التي تسبق القدرةَ على التغيُّر، هي الفهم. مكتبة

الشابّ: إذاً، إذا تمكّنتُ من فهم ولو قليل من علم النفس الأدلري، فسأستطيع أن أصير شخصاً مثل ياء؟

الفيلسوف: لِمَ تستعجلُ الحصولَ على إجابات؟ ينبغي لك أن تتوصَّل إلى الإجابات بنفسكَ، ولا تتَّكل على ما قد يُزَوِّدُكَ به غيرُكَ. إنَّ الإجابات التي مصدرها الآخرين ليست سوى حلول ترقيعية؛ لا قيمة لها. انظر إلى سقراط، الذي لم يترك كتاباً واحداً خطَّهُ بيده. كان يقضي أيامه في مناظرات عمومية مع المواطنين في أثينا، خصوصاً الشباب منهم، ومُريدُهُ أفلاطون، هو من قيَّدَ كتابةً فلسفتَهُ من أجل أجيال المستقبل. وأدلر نفسُهُ لم يُبْدِ سوى قليل اهتمام بالأنشطة الأدبية، كان يُفضِّلُ الخوضَ في حواراتٍ مباشرة في مقاهي فيينا وتنشيط مجموعات نقاش صغيرة. فالمؤكَّد أنه لم يكن من مثقّفي المكاتب.

الشابّ: هكذا، سقراط وأدلر كلاهما كانا ينقلان أفكارهما بواسطة الحوار؟

الفيلسوف: هذا صحيح. سيسمح لكَ حوارُنا بأن تقضي على جميع شكوكِكَ. وستبدأ في التغيُّر. ليس بفعل كلماتي، ولكن بأفعالك ذاتها. لا أريد أن أتخلّى عن تلك الطريقة الثمينة التي تسمح بالتوصُّل إلى إجابات بواسطة الحوار.

الشابّ: سنعملُ، إذاً، على إحياء نوع الحوارات التي كان يقيمُها سقراط وأدلر؟ في هذا المكتب الصغير؟

الفيلسوف: أليس هذا كافياً بالنسبة إليك؟

الشابّ: هذا ما أرجو أن أكتشفهُ! فلنَمْضِ إذاً إلى أقصى ما يمكننا الوصول إليه، إلى أن تتخلّى عن نظريّتِكَ، أو أن أنحنيَ أمامك استسلاماً.

أَمِنَ الجيِّد
أن تكون تماماً كما أنتَ؟

الفيلسوف: لنرجِع الآنَ إلى طلبك. فأنتَ تَوَدُّ إذاً أن تكون شخصاً أكثر مرحاً مثل صديقكَ ياء؟

الشابّ: لكنكَ استبعدْتَ ذلك قائلاً إنه لا ينبغي حتى مجرد التفكير في الأمر! أفترضُ إذاً، أنَّ الأمر هو هكذا فحسب. وكنتُ أقول ذلك لأعاندَكَ فقط - فأنا أعرف نفسي كل المعرفة، لن أستطيع أن أكون أبداً شخصاً من ذلك القبيل.

الفيلسوف: ولِمَ لا؟

الشابّ: الأمرُ واضح. لأنَّ لدينا شخصيات مختلفة، أو إن شئتَ، لدينا طبعٌ مختلف.

الفيلسوف: آه!...

الشابّ: أنتَ، على سبيل المثال، تعيشُ محاطاً بكلِّ هذه الكتب. تقرأ كتاباً جديداً فتحصل على معارف جديدة. فأنتَ في العموم، تقضي وقتكَ في مراكمة المعارف. كلما قرأتَ أكثر،

ازدادت معارفُكَ. تكتشفُ مفاهيمَ جديدةً تراها مفيدةً، وتشعرُ أنها تُغَيِّرُكَ. أَنْصِتْ إليّ، وأنا آسف لقولي هذا، فأنتَ على الرغم من مراكمتِكَ المعارف، فإنَّ ذلك لن يُغيِّرَ أساسَ طبعكَ أو شخصيّتكَ. إنْ صارت أُسُسُكَ زائفةً، فإن كلَّ ما تعلَّمتَهُ لن ينفعكَ في شيء. أجل، كلُّ المعارف التي راكَمْتَها ستنهار من حولكَ، وهكذا ستجد نفسكَ من جديد عند نقطة الانطلاق! والأمر نفسه ينطبق على أفكار أدلر. مهما يكن عدد المعطيات التي سأراكِمُها عنه، فلن يكون لها أيُّ تأثير في شخصيّتي. إنَّ المعارف التي نراكمها لا تكون معارف أبداً إلّا عندما نُقصيها، عاجلاً أو آجلاً.

الفيلسوف: اسمح لي إذاً أن أطرح عليك هذا السؤال: لماذا، في رأيكَ، تَوَدُّ أن تصير مثل ياء؟ أتصوَّرُ أنك إنما تريد أن تكون شخصاً مختلفاً، سواء أكان ذلك الشخص ياء أم غيره. ما غايتُكَ من ذلك؟

الشابّ: ها أنت تتحدَّثُ من جديد عن الغاية؟ مثلما قلتُ لكَ سابقاً، إنما أنا معجَبٌ به فحسب، وأعتقد أني سأكون أكثر سعادة لو أني مثله.

الفيلسوف: تعتقد أنك ستكون أكثر سعادة لو أنّكَ مثله. وهذا يعني أنَّكَ لستَ سعيداً الآن، أليس كذلك؟

الشابّ: ماذا؟!...

الفيلسوف: هنا، الآن تحديداً، أنتَ عاجزٌ عن الشعور بسعادة حقيقية. ذلك لأنك لم تتعلَّمْ أن تُحِبَّ نفسَكَ. وسعياً منكَ لأن تُحِبَّ

نفسَكَ، تَوَدُّ لو تولدُ من جديد شخصاً مختلفاً. تتمنّى أن تصير مثل ياء، وأن تَرمِيَ هذا الذي أنتَ عليه الآن. صحيح؟

الشابّ: أجل، أفترضُ أننا يمكن أن نقول ذلك بهذه الطريقة! لنواجِهِ الأمرَ: أنا أكرهُ نفسي! أنا، الذي أتسلَّى هنا بمناقشة مفاهيم فلسفية عفا عليها الزمن ولا أستطيع أن أمتنع عن القيام بمثل هذه الأمور - أجل، أنا أكره نفسي حقّاً.

الفيلسوف: ليس الأمر خطيراً. لو أنَّك تسأل الناسَ من حولك من منهم يدَّعي محبَّة نفسه، ستجد صعوبة في أن تجد شخصاً ينفخ صدره ويقول مفتخراً: «أجل: أنا، أحبُّ نفسي».

الشابّ: وأنت؟ أتحبُّ نفسكَ؟

الفيلسوف: أنا، على الأقل، لا أعتقد أنني أَوَدُّ أن أكون شخصاً آخر وأرضى بمَنْ أنا.

الشابّ: ترضى بمَنْ أنت؟

الفيلسوف: أنصتْ إليّ، مهما رغبتَ في أن تكون ياء، فإنك لن تستطيع أن تولد من جديد باعتباركَ هو. أنت لستَ ياء. ما من ضرر في أن تكون نفسَكَ. انتبه، أنا لا أقول إنه من الجيِّد أن تكون «تماماً كما أنتَ». إذا كنتَ عاجزاً عن أن تكون سعيداً، فمن الواضح حينئذ أنَّ أمراً ليس على ما يرام. ينبغي لكَ أن تستمرَّ في التقدُّم خطوةً خطوةً وألّا تتوقَّفْ.

الشابّ: أن نقول الأمور بهذه الطريقة فيه بعض القسوة، غير

أني أفهمُ ما تعنيه. من الواضح أنّي لا أناسِبُ نفسي تماماً كما أنا. يجبُ أن أتقَدَّم.

الفيلسوف: أستشهدُ بأدلر مرة أخرى: «ليس المهمُّ ما زُوِّدْنا به عند الولادة، إنما المهمُّ كيفية استعمالنا لهذا الزّاد». أنتَ تريدُ أن تصير ياء أو أيَّ شخص آخر لأنكَ تركّز اهتمامك على ما زُوِّدْتَ به عند الولادة. بينما ينبغي لك، على العكس من ذلك، أن تُرَكِّزَ اهتمامَكَ على ما تستطيع أن تفعله بذلك الزّاد.

العيشُ الأليم هو أمرٌ نختارُهُ

الشابّ: مُجَرَّدُ لغو. كلام لا يستقيمُ أبداً.

الفيلسوف: لماذا لا يستقيمُ؟

الشابّ: لماذا؟ يولَدُ بعضُ الناس في وسط ثَرِيٍّ لوالدين طيِّبين، بينما يولدُ آخرون فقراء لوالدين سيِّئين. لأنَّ العالَمَ مصنوعٌ على هذا الشكل. ولا أريدُ أن أخوضَ في هذا النوع من المواضيع لأنَّ العالم خالٍ من المساواة، ولأنَّ الفروق بين الأجناس، والقوميات، والإثنيات، هي أشدُّ عمقاً من كلِّ وقت سابق. فمن الطبيعي أن يُرَكِّزَ المرءُ اهتمامَهُ على ما تلقّاهُ عند ولادته. إنَّ خطابَكَ كلَّهُ ما هو إلّا نظرية أكاديمية - فأنتَ تجهلُ الواقع!

الفيلسوف: أنتَ من تجهل الواقع. هل ينفعُكَ انشغالُكَ بما وُلِدْتَ عليه في تغيير الواقع؟ لسنا آلاتٍ يمكن أن تُستَبْدَلَ. لا نحتاجُ إلى استبدال، بل إلى تَجَدُّد وانبعاث.

الشابّ: بالنسبة إليّ، لا فرق بين استبدال أو تجدُّد وانبعاث، إنه الأمر نفسُهُ. فأنتَ تتحاشى المشكلَ الحقيقيَّ. أنصِتْ إليَّ، إنَّ

العيش الأليم منذ الولادة، واقعٌ. ابدَأْ بالقَبول بهذا الأمر، من فضلك.

الفيلسوف: لن أقبلَ بذلك.

الشابّ: لماذا؟

الفيلسوف: أولاً، لأنَّكَ الآن عاجزٌ عن الإحساس بالسعادة الحقيقية. تجدُ أنَّ الحياة قاسيةٌ، وتوَدُّ لو تستطيع أن تولَدَ من جديد شخصاً مختلفاً. لكن، إذا لم تكن سعيداً الآن، فذلك لأنك قد اخترتَ أنتَ نفسُكَ «ألّا تكون سعيداً». وليس لأنكَ لم تولَد محظوظاً.

الشابّ: اخترتُ ألّا أكون سعيداً؟ كيف يمكن لي أن أَقْبَلَ بفكرة من هذا القبيل؟

الفيلسوف: ما هذا بالأمر الخارق. ذاك أمرٌ يتكرَّرُ منذ عصور الإغريق القديمة. هل سمعتَ المثلَ القائلَ «لا أحد يرغبُ في الشّرّ»؟ هذا هو ما يُدعى عموماً «المفارَقة السُّقراطية».

الشابّ: لا يخلو العالَمُ من أناسٍ يرغبون في الشَّرّ، ألا تعتقد ذلك؟ فهذا هو الغالب، مع كل أولئك اللصوص والقتلة، دون ذكر السياسيين والرسميين بمواقفهم الضبابية. فالأرجح أنه من الصعب الوقوف على شخص خيِّر حقّاً، مستقيمٍ، لا يرغبُ في الشَّرّ.

الفيلسوف: لا ريب في أنَّ العالم لا يخلو من مظاهر الشَّرّ. لكن لا أحد، حتى أقسى عتاة المجرمين، يقتحم عالم الجريمة

لمجرَّد رغبةٍ خالصةٍ في الانخراط في الشَّرّ. لكلِّ مجرمٍ دافعٌ داخليٌّ يدفعه إلى اقتراف الجرائم. شجار حول المال، على سبيل المثال، سيقود شخصاً ما إلى التورُّطِ في جريمة قتل. فبالنسبة إلى الذي اقترف جريمة القتل، إنما ذلك أمرٌ له تبريرٌ يمكن اعتبارُهُ «حسناً». من الأكيد، أنَّ الأمر لا يتعلَّقُ بـ«الحسن» بالمعنى الأخلاقي، ولكن بمعنى «ما يجلبُ منفعةً».

الشابّ: ما يجلبُ منفعةً؟

الفيلسوف: الكلمة اليونانية التي تعني «الحسن» (أغاتون *Agathôn*) ليس لها إيحاء أخلاقيٌّ. إنها تعني «ما يجلبُ منفعةً» فحسب. وعلى العكس، تدلُّ الكلمةُ التي تترجمُ «الشَّرّ» (كاكون Kakon) على «ما لا يجلبُ منفعةً». إنَّ عالمنا مليءٌ بالمظالم والإساءات من جميع الأصناف، وعلى الرغم من ذلك فلن تجد شخصاً يرغبُ في الشَّرّ بالمعنى الدقيق للكلمة، أي أمراً «لا يجلبُ منفعةً».

الشابّ: ما علاقة ذلك بي أنا؟

الفيلسوف: في لحظة من حياتكَ، اخترتَ «ألّا تكون سعيداً». وليس ذلك لأنكَ وُلدتَ في وسطٍ تعيسٍ أو لأنَّكَ وجدتَ نفسَكَ في وضعٍ بئيس. بل لأنَّكَ اعتبرتَ أنَّ «ألّا تكون سعيداً» أمرٌ حسنٌ بالنسبة إليك.

الشابّ: لماذا؟ لأيِّ أمرٍ؟

الفيلسوف: كيف تُبرِّرُ الأمر؟ لماذا اخترتَ ألّا تكون سعيداً؟ لا

أملكُ أيَّ وسيلة لأعرف السبب بالضبط. قد يصيرُ الأمرُ أوضح بتقدُّمنا في المناقشة.

الشابّ: أنتَ تحاول بكل طريقة أن تجعلني موضوعاً للسخرية. أترى أن هذا ينضوي تحت الفلسفة؟ أمّا أنا فلا أقبلُ بهذا أبداً.

نهضَ الشابُّ، على الرغم منه، وحدجَ الفيلسوفَ بنظرةٍ غاضبة. «أنا اخترتُ ألّا أكون سعيداً؟ لأنَّ ذلك حسنٌ بالنسبة إليّ؟ يا لسخافة الاستدلال! لِمَ يبذُلُ كلَّ تلك الجهود ليسخرَ منّي؟ أيّ أمر قبيح اجترحتُ؟ سأهدِمُ استدلالَهُ، بأيِّ ثمن. سأجعلُهُ يجثو أمامي». واحمَرَّ وجهُ الشابِّ من شدة الإثارة.

يختار الناسُ دوماً ألّا يتغيَّروا

الفيلسوف: اجلسْ. لا غرابة في أن تختلفَ رؤانا ما دامت الأمور على حالها هذه. سأقَدِّمُ لك الآنَ شرحاً مبسَّطاً للكيفية التي يفهم بها البشرَ علمُ النفس الأدلري.

الشابّ: حسناً، لكن اختصِرْ، من فضلك.

الفيلسوف: قلتَ، منذ قليل، إنَّ الشخصَ لا يستطيعُ أن يُغَيِّرَ طبعَهُ أو شخصيَّتَهُ. وفي علم النفس الأدلري توصَفُ الشخصيّةُ والطَّبْعُ بكلمتَي «أسلوب الحياة».

الشابّ: أسلوب الحياة؟

الفيلسوف: أجل. أسلوب الحياة، هو الكيفيةُ التي نميل إلى التفكير بها والعمل بها.

الشابّ: ميلنا إلى التفكير والعمل؟

الفيلسوف: كيف ننظُرُ إلى العالم. وكيف ينظُرُ المرءُ إلى نفسه. وإن شئتَ، أسلوب الحياة هو مفهومٌ يجمعُ بين مختلف تلك الطرائق التي تُسلَكُ للعثور على المعنى. وقد يُحَدَّدُ أسلوب الحياة، في معناه

الدقيق، باعتباره شخصيةَ شخصٍ ما؛ أما في معناهُ الواسع، فهو عبارةٌ تشملُ رؤيةَ العالم لدى ذلك الشخص والكيفيةَ التي يرى بها الحياةَ.

الشابّ: رؤيته للعالم؟

الفيلسوف: تخيَّلْ شخصاً يقلقُ من أجل نفسه ويقول: «أنا متشائم». يمكنه أن يعيد صياغةَ ذلك بقوله: «لديَّ رؤيةٌ متشائمةٌ للعالم». يمكن أن لا نعتبر ذلك مشكلاً يتعلَّقُ بالشخصية، ولكنه يرتبطُ برؤية العالم. يبدو أنَّ كلمة «شخصية» تملكُ دلالةً توحي بأنها غير قابلة للتغيير. لكننا إذا تحدَّثنا عن رؤية العالم، فإنَّ تغييرها يبدو ممكناً.

الشابّ: هيه. ليس الأمرُ شديد الوضوح. عندما تقول «أسلوب الحياة»، تقصد أن تقول «طريقة حياة»؟

الفيلسوف: أجل، يمكن أن تقولها بهذه الصيغة. وكي أكون أكثر دقَّةً بعض الشيء، أقول إنها «الطريقة التي ينبغي أن تكون عليها حياتُنا». أنتَ تعتقدُ في الغالب أننا مزوَّدون بطبعٍ وبشخصية، لا علاقة لهما بالإرادة. لكن في علم النفس الأدلري، يُعتبَرُ أسلوب الحياة أمراً يختارُهُ المرءُ نفسه.

الشابّ: نختارُهُ نحن أنفسُنا؟

الفيلسوف: أجل، تماماً. أنتَ تختار أسلوبَ حياتكَ.

الشابّ: إذاً، أنا لم أكتفِ بأن اخترتُ ألّا أكون سعيداً، بل إنني، أكثر من ذلك، اخترتُ لنفسي هذه الشخصيةَ المعقَّدة كذلك.

الفيلسوف: تماماً.

الشابّ: هيه! إنكَ تبالغُ الآن! فأنا عندما وعيتُ نفسي، كنتُ أملكُ هذه الشخصيةَ. ولا أتذكَّرُ، بالتأكيد، أنني اخترتُها. وهو الأمرُ نفسُهُ بالنسبة إليك، أليس كذلك؟ أن يكون المرءُ قادراً على أن يختار شخصيته بإرادته... كأنَّكَ تُحدِّثني الآن عن أناسٍ آلين، وليس عن بشر.

الفيلسوف: طبعاً، أنت لم تختر بطريقة واعية ذلك «النوع من الأنا». لا ريب في أن اختيارك الأول كان لا واعياً، ومتناسقاً مع عوامل خارجية سبق أن ذكَرْتَها: العرق، والهوية، والثقافة، والوسط الأُسري. لهذه العوامل، بلا شك، تأثير مهمّ في ذلك الاختيار. ومع ذلك، أنتَ الذي اخترتَ هذا النوع من الأنا.

الشابّ: لا أفهم ما تقوله. كيف بالله عليك كان في إمكاني أن أختار ذلك؟

الفيلسوف: يحدثُ ذلك، وفق علم النفس الأدلري، حوالي سنِّ عشر سنوات.

الشابّ: طيّب، لنقُلْ، من أجل ضرورات النِّقاش -وأنا هنا أتقدَّمُ بغير احتراس- إنَّ عمري كان عشر سنوات وإنني اخترتُ حينئذ بشكل لا شعوري «أسلوب الحياة» هذا، مثلما تدعوهُ. ما الذي يُغيِّرُهُ هذا في الأمر؟ يمكن أن تُسَمِّيَ ذلك «شخصية»، أو «طبع» أو «أسلوب الحياة»، لكني في جميع الأحوال، كنتُ قد صرتُ ذلك «النوع من الأنا». فهذا الوضع لا يُغَيِّرُ من الأمر شيئاً.

الفيلسوف: هذا غير صحيح. إذا كان أسلوب حياتكَ ليس أمراً زوِّدْتَ به عند الولادة، ولكن أمراً اخترتَهُ بنفسكَ، إذاً ينبغي أن يكون في إمكانكَ أن تختار أسلوبَ حياة جديداً كلَّ الجِدَّة.

الشابّ: إذاً أنتَ تقول إنني في إمكاني أن أختار أسلوبَ حياة جديداً؟

الفيلسوف: ربما أنَّكَ، إلى اليوم، لم تَعِ أسلوبَ حياتكَ، وربما لم يسبق لكَ كذلك أن وعيتَ مفهومَ أسلوب الحياة. من المؤكَّد ألّا أحد يستطيع أن يختار ولادَتَهُ. أن تولد في بلدٍ بعينه، وفي عصر بعينه، ولوالدَين بعينهما، تلك أمورٌ لم تخترها أنتَ. وكلُّ هذه الأمور لها تأثيرٌ عميقٌ. لا بدَّ أنَّك قد تشعرُ ذات يوم بالخيبة وأن تنظر إلى الآخرين وأنتَ تقول في نفسكَ: **أَوَدُّ لو أني وُلدتُ مثلهم.** لكن لا يمكنكَ أن تتوقَّفَ عند هذا الحدّ. فالمشكلةُ ليست في الماضي، لكنها هنا، في الحاضر. وها أنتَ الآن تعلمُ ما معنى أسلوب الحياة. غير أنَّكَ مسؤولٌ عمّا تصنعُهُ به. فأنتَ الوحيدُ القادرُ إمّا على الاستمرار في اختيار أسلوب حياتكَ الذي درجتَ عليه إلى اليوم، وإمّا أن تختار أن تغيِّر أسلوبَ حياتكَ تغييراً كاملاً.

الشابّ: وكيف أختارُ من جديد؟ أنتَ تقول لي: «أنتَ اخترتَ أسلوب حياتكَ هذا بنفسكَ، وإذاً هيَّا اخترْ لنفسكَ أسلوب حياة جديداً، الآن، حالاً»، غير أنَّ هذا مستحيلٌ تماماً: لا أستطيع أن أتغيَّرَ فجأةً!

الفيلسوف: بلى، تستطيعُ. يمكن للناس أن يتغيَّروا في أيِّ

وقت، مهما يكن الوسطُ حيث يوجدون. فأنتَ لا تكون عاجزاً عن التغيُّر إلّا عندما تُقرِّرُ ألّا تتغيَّر.

الشابّ: ما الذي تعنيه بالتحديد؟

الفيلسوف: لا ينيي الناس يختارون أسلوبَ حياتهم. فحتى الآن، بينما نحن نخوضُ في هذا الحديث، فإننا نختار أسلوبَ حياتنا. أنت تصفُ نفسَكَ باعتبارك شخصاً غير سعيد. وتقول إنَّكَ تودُّ لو تتغيّر الآن، حالاً. بل إنَّك تذهبُ إلى حدٍّ أن تزعمَ أنَّكَ تَوَدُّ لو تولَدُ من جديد شخصاً مختلفاً. إذاً لماذا، بعد كلِّ هذا، لا تزال عاجزاً عن أن تتغيَّر؟ لأنَّكَ لا تزالُ مُصِرّاً على قراركَ ألّا تُغَيِّرَ من أسلوب حياتك.

الشابّ: كلا، ألا ترى أنَّ ما تقولهُ غير منطقيٍّ كلّياً؟ أنا حقّاً أريدُ أن أتغيَّر؛ تلك أمنيتي الصادقة. فكيف يمكنني أن أتَّخذَ قراراً معاكِساً لذلك؟

الفيلسوف: إنك تعتقد، على الأرجح، أنَّ أسلوب حياتك اليوم، على الرغم من بعض مساوئه وبعض إكراهاته، هو الأصلح لكَ عمليّاً، وأنَّ من الأسهل لك أن تترك الأمور، بكل بساطة، كما هي. فإنْ أنتَ لم تُغيِّر شيئاً، ستسمح لكَ التجربةُ بأن تتصرَّفَ بشكل صحيح إزاء الأحداث عندما تطرأ، كلُّ ذلك وأنتَ قادرٌ على أن تتوقَّعَ نتائجَ أفعالك. يمكن تشبيه الأمر بمَن يقود سيّارتَهُ القديمة. فقد تُصدِرُ صوتَ ارتطامٍ، غير أنه اعتاد ذلك الصوتَ ويمكنه أن يقود السيارةَ بكلِّ يُسر. وإنْ اختار المرءُ، على العكس، أسلوبَ حياةٍ جديداً، لا يمكن له أنْ يتنبَّأ بما قد يقعُ لأناهُ الجديدة، أو أن تكون

لديه أدنى فكرة عن طريقة التصرُّف إزاء الأحداث عندما تقع. سيكون من الصعوبة بمكان أن يعرف كيف سيكون المستقبلُ، وستكون الحياةُ مفعمَةً بالقلق. ما يُدرينا أن الحياة الجديدة لن تكون أكثر ألماً وتعاسةً؟ وبعبارة أخرى، فإنَّ الناس يشتكون من أمور مختلفة، لكن من الأسهل، ومن الأوثق، ألّا يُغيِّرَ المرءُ شيئاً.

الشابّ: نريدُ أن نتغيَّر، لكنَّ التغيير يخيفنا؟

الفيلسوف: عندما نحاول أن نُغَيِّرَ أسلوبَ حياتنا، فإننا نضَعُ شجاعتَنا على المحكِّ. فهناك القلق الذي يخلقُهُ التغيير، والخيبةُ المرتبطةُ بعدم التغيُّر. وأنا واثقٌ من أنَّكَ اخترتَ هذا الاختيار الأخير.

الشابّ: مهلاً... استعملتَ قبل قليل كلمةَ «شجاعة».

الفيلسوف: أجل. إنَّ علم النفس الأدلري هو علم نفس الشجاعة. إنَّ معاناتك في الحياة لا يمكن أن تُنْسَبَ إلى ماضيكَ أو إلى بيئتكَ. ولا لأنَّكَ تفتقر إلى القدرة، بل لأنَّكَ تفتقر إلى الشجاعة. يمكن أن أقول إنكَ تفتقر إلى شجاعة أن تكون سعيداً.

تتحدَّدُ حياتُكَ هنا والآن

الشابّ: شجاعةُ أن أكون سعيداً؟

الفيلسوف: أتريدُ مزيداً من الشرح؟

الشابّ: كلا، مهلاً. ثمّةَ أمرٌ غير واضح. تقول لي، أوّلاً، إنَّ العالمَ مكانٌ بسيطٌ، وإنَّه إنما يبدو معقَّداً بسببي أنا، وإنَّ رؤيتي الذاتية هي التي تجعلُهُ معقَّداً. وإنَّ الحياةَ، كذلك، إنما تبدو معقَّدَةً لأنني أنا أجعلُها معقَّدَةً، وإنني، لهذه الأسباب كلِّها، لا أتمكَّنُ من معرفة السعادةَ. ثم تقول إنه ينبغي لنا أن نتَّبِعَ موقفَ الغائية، في مقابل السببيّة الفرويدية؛ وإنه لا ينبغي لنا أن نبحث عن الأسباب في ماضينا، ويجب أن نُنْكِرَ مفهومَ الصَّدمة النفسية. تقولُ إنَّ الناسَ يعملون من أجل الوصول إلى غايةٍ رسموها لأنفسهم، وليس لأنهم مخلوقاتٌ تُحَرِّكُها أسبابٌ من ماضيها. أهذا صحيح؟

الفيلسوف: أجل.

الشابّ: ثم إنَّكَ تقول إنَّ الناس يستطيعون أن يتغيَّروا، باعتبار أنَّ هذه هي المسلَّمة الرئيسة في الغائية، وإنَّ الناسَ يختارون باستمرار أسلوبَ حياتهم.

الفيلسوف: تماماً.

الشابّ: إذاً، إذا تبيَّنَ أنني عاجزٌ عن التغيُّر، فذلك إنما لأنني، أنا نفسي، أتَّخِذُ باستمرار قرارَ ألّا أتغيَّر. لا أملكُ الشجاعةَ على أن أختار أسلوبَ حياةٍ جديداً. وبعبارة أخرى، لا أملكُ ما يكفي من الشجاعة لأكون سعيداً، ولذلك السبب لستُ سعيداً. هل أخطأتُ في أمر ما؟

الفيلسوف: كلا.

الشابّ: حسناً، إليكَ إذاً سؤالي: ما هي الإجراءات الحقيقية التي ينبغي لي أن أتّخِذَها؟ ماذا عليَّ أن أفعلَ لأُغيِّرَ حياتي؟ فأنتَ لم تشرح كلَّ هذا لحدِّ الآن.

الفيلسوف: أنتَ مُحِقٌّ في كلامك. ما ينبغي لكَ أن تفعلهُ الآن، هو أن تتَّخِذَ قراراً بأن تَضَعَ حَدّاً نهائياً لأسلوب حياتكَ الحالي. فعلى سبيل المثال، قلتَ آنفاً: «لو أنني أستطيعُ أن أكون مثل ياء، فسأكونُ سعيداً». ما دمتَ تعيشُ على هذا المنوال، في مملكة المتمنَّيات «لو أنني كذا أو ذاك»، فلن تكون أبداً قادراً على أن تتغيَّر. لأنَّ قولكَ «لو أنني أستطيع أن أكون مثل ياء» إنما هو تبريرٌ تمنحُهُ لنفسكَ كي لا تتغيَّر.

الشابّ: تبريرٌ كي لا أتغيَّر؟

الفيلسوف: أجل. لديَّ صديقٌ شابٌّ يحلم أن يصير كاتباً روائياً، غير أنه لا يبدو قادراً على إتمام كتاب واحد. وهو يزعُمُ أنَّ

عملَهُ يستنزفُهُ، ولا يجد الوقت الكافي أبداً لكتابة روايات، ولذلك لا يتمكَّنُ من إتمام عملٍ وتقديمه لجائزة أدبية. لكن هل ذاك هو السبب الحقيقيُّ؟ كلا! فهو في الحقيقة إنما يريد أن يحتفظَ بالإمكانية مشرعةً «أستطيعُ أن أحَقِّقَ ذلك لو حاولتُ»، دون أن يلتزمَ بأيِّ شيء. لا يريد أن يُعَرِّضَ عمَلَهُ للنّقد، ولا حتى أن يُنْتِجَ عملاً كتابياً متوسِّطاً، والمغامرة بأن يكون موضوعَ رفضٍ. يريد أن يعيش داخل مملكة المتمنَّيات تلك، حيث يستطيع أن يقول إنه قادرٌ على فعل ذلك لو أتيح له الوقتُ، أو يستطيع أن يكتب لو توافر له الوسطُ المناسبُ، وإنه يملكُ حقّاً الموهبةَ من أجل تحقيق ذلك. وبعد خمسة أو عشرة أعوام، سيشرعُ في استخدام تبريراتٍ أخرى، من قبيل: «لم أعد شابّاً» أو «لديَّ الآن أسرةٌ أعولُها».

الشابّ: يسهل عليَّ أن أضع نفسي مكانه...

الفيلسوف: ينبغي له أن يتبارى من أجل جائزة أدبية، وإن رُفِضَ، فليكنْ! إذا حدثَ ذلك، فسيخرجُ من المسابقة أكبر، أو قد يكتشفُ أنَّ عليه أن يسعى إلى هدف آخر. ففي جميع الأحوال، سيكون قادراً على أن يتقدَّمَ. هذا ما أقصِدُهُ عندما أتحدَّثُ عن تغيير أسلوب الحياة. إن لم يُقَدِّمْ أيَّ شيء، فلن يذهب إلى أيِّ مكان.

الشابّ: لكن، قد تُحَطَّمُ أحلامُهُ.

الفيلسوف: إني أتساءل. أن تكون للمرء مهامٌ بسيطة -أمورٌ ينبغي له أن يقوم بها- وأن تكون لديه على الدوام مختلف الأسباب لِيُفَسِّرَ بها لماذا لا يستطيع أن يضطلع بتلك المهام، أليست هذه طريقة صعبةٌ للحياة؟ وإذاً، بالنسبة إلى حالة صديقي الذي يحلم بأن

يصبح كاتباً روائياً، فمن الواضح أنَّ «الذات» أو «الأنا» هي التي تجعل الحياة معقَّدةً فيصعُبُ عليه أن يجدَ معها السعادة.

الشابّ: لكن، هذه قسوةٌ. فلسفتُك بالغةُ القسوة!

الفيلسوف: أكيد، فهذا دواءٌ قويٌّ.

الشابّ: دواءٌ قويٌّ! أجل، أتَّفقُ معك.

الفيلسوف: لكن إن أنتَ غيَّرتَ أسلوبَ حياتكَ -أي الطريقة التي تُضفي بها معنى على العالم وعلى ذاتكَ- عندئذ ستتغيَّرُ سواء الطريقةُ التي تتفاعلُ بها مع العالم أو سلوكُكَ. لا تنسَ هذه النقطة: لا بدّ أن يتغيَّر المرء. أنتَ، كما أنتَ، ينبغي لك أن تختار أسلوبَ حياتكَ. قد يبدو الأمرُ قاسياً، لكنه في الحقيقة غاية في البساطة.

الشابّ: في رأيكَ، لا يمكننا الحديثُ عن الصدمات النفسية، والوسطُ لا أهمية له بدوره. ليس سوى متاعٍ نحملُهُ، ومعاناتي في الحياة أنا وحدي المسؤول عنها، أليس كذلك؟ بدأتُ أشعُرُ أني أتعرَّضُ للنقد بسبب كلِّ ما كنتُهُ دائماً وكلِّ ما فعلْتُهُ!

الفيلسوف: كلا، لستُ أنتقِدُكَ. من الأفضل أن تُفكِّرَ مثلما تُعَلِّمُنا غائيةُ أدلر، أنَّه «مهما يكن ما قد حدثَ في حياتكَ إلى حَدِّ الآن، فلا ينبغي أن يكون لذلك أيُّ أثر في الطريقة التي تعيش بها منذ الآن». فإنَّكَ، هنا والآن، أنتَ من تُحَدِّدُ حياتَكَ.

الشابّ: حياتي تتحدَّدُ في هذه اللحظة بالذات؟

الفيلسوف: أجل، لأنَّ الماضي لا وجود له.

الشابّ: طيّب. أنا لا أوافق مئة في المئة على نظرياتكَ، فلا يزال يوجد الكثير من النقاط التي أنا غير مقتنع بها، والتي يمكنني أن أحَاجِجَكَ حولها. وفي الوقت نفسه، تستحقُّ نظريّاتُكَ أن تُدْرَسَ مزيدَ دراسةٍ في العمق بعضَ الشيء، وأنا شديد الاهتمام بفكرة أن أتعلَّمَ أموراً أكثر عن علم النفس الأدلري. وأظُنُّ أني قد تلقَّيْتُ منها ما يكفيني اليوم، ولكني أرجو أن تقبلَ بأن أعود إليك الأسبوع القادم. لا بدَّ لي من فسحة أرتاح فيها، وإلّا فإنَّ رأسي سينفجر.

الفيلسوف: أنا واثقٌ من أنك في حاجة إلى أن تخلو بنفسكَ لتعيد التفكيرَ في كلِّ هذا. أنا موجودٌ هنا، وإذاً يمكنكَ أن تأتيَ متى شئتَ. لقد أحببتُ كثيراً محادَثَتَنا. شكراً. سأكون سعيداً باستئناف حديثنا في وقت قريب.

الشابّ: رائع! لديَّ أمرٌ أخيرٌ، لو تفضَّلتَ. دار بيننا اليوم حديثٌ طويلٌ، وبلغ أحياناً درجةً من التوتُّر، وأعتقد أني لم أكن دائماً شديد اللباقة في طريقة حديثي. وأودُّ أنْ أعتذر لك عن ذلك.

الفيلسوف: لا تقلق بشأن ذلك. ينبغي لك أن تقرأ حوارات أفلاطون. لم يكن مريدو سقراط يتحفَّظون كثيراً في سلوكهم وفي طريقة حديثهم. وذاك ما يصنع حواراً حقيقيّاً.





اللّيلة الثانية

جميعُ المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة[1]

(1) نُترجِمُ بعبارة «علاقات بينشخصيّة» عبارةَ «Interpersonal relationships»، أي العلاقات بين الأشخاص.

وفى الشابُّ بوعده؛ فعاد بعد تمام أسبوع
إلى مكتب الفيلسوف. وكان قد شعر في واقع الأمر
بحاجة ماسّة إلى العودة إلى زيارته
بمجرد انصرام يومين أو ثلاثة على زيارته الأولى.
كان قد أعاد التفكير في كل شيء،
فتحوَّلتْ شكوكُهُ إلى يقينيات. وبكلمة واحدة،
فإنَّ الغائيةَ، أي أن نمنح ظاهرةً ما غايةً
بدل سبب، ليست سوى سفسطة،
ولا ريب في وجود الصدمات النفسية.
لا يمكننا، بأي حال من الأحوال، أن ننسى الماضي،
ولا يمكننا أن نتحرَّرَ منه.
قرَّرَ الشابُّ أنه سيُفَنِّدُ، اليومَ، بكلِّ دقَّةٍ،
نظريات ذلك الفيلسوف غريب الأطوار
وسيُسَوّي المسألةَ بشكل نهائيّ.

لماذا لا تُحِبُّ نفسكَ

الشابّ: بعد جلستنا الأخيرة هدَّأْتُ نفسي، وفكَّرتُ بروِيَّةٍ في كلِّ ما تحدَّثنا عنه. وينبغي أن أقول إنني، على الرغم من ذلك، لا أتَّفقُ دائماً مع نظريّاتكَ.

الفيلسوف: ما الذي تُنكِرُهُ منها؟

الشابّ: على سبيل المثال، أقررتُ، في ذلك اليوم، أنني لا أحبُّ نفسي. فمهما فعلتُ، فإنني لا أستطيعُ أن أرى في نفسي سوى نقائص، ولا أرى أيَّ سبب يدفعني إلى أن أشرع في حُبِّ نفسي. على الرغم من أنَّ ذاك، بكلِّ تأكيد، هو ما أرغبُ فيه دائماً. فأنتَ تُفسِّرُ كيف أنَّ الأمور جميعَها إنما هي مسألةُ غاياتٍ، لكن أيُّ نوعٍ من الغايات يمكن أن يكون لديَّ هنا؟ أقصدُ، أيّ نوعٍ من الإيجابيات سأجدُ إن لم أُحِبَّ نفسي؟ لا أرى أدنى شيء يمكنني أن أحصل عليه من ذلك.

الفيلسوف: أرى أنَّ لديكَ انطباعٌ أنكَ لا تملكُ أيَّ مزايا؛ ليس لديك إلا نقائص. فمهما تكن الوقائع، هذا ما تشعر به. وبعبارة أخرى، فتقديركَ لنفسكَ بالغ التواضع. ومن ثَمَّ يفرضُ سؤالان

نفسيهما: لماذا تشعرُ بكلِّ تلك التعاسة؟ ولِمَ لا تمنح نفسكَ سوى القليل من التقدير؟

الشابّ: لأنَّ تلك هي الحقيقة: أنا لا أملكُ فعلاً أيَّ مزيّة.

الفيلسوف: أنت مخطئٌ. فأنت لا تلاحظُ سوى نقائصكَ لأنَّكَ قرَّرْتَ ألّا تَشرع في حُبِّ نفسكَ. ولكيلا تحبَّ نفسَكَ، فأنتَ لا ترى مزاياكَ وتُرَكِّزُ انتباهَكَ على نقائصكَ. ينبغي أن تبدأ بإدراكِ هذا الأمر أولاً.

الشابّ: أأنا اتخذتُ قرارَ ألّا أُحِبَّ نفسي؟

الفيلسوف: تماماً. فأنتَ ترى أنَّ عدمَ حُبِّكَ لنفسكَ إنما هو فضيلة.

الشابّ: لماذا؟ لأيِّ أمْرٍ؟

الفيلسوف: قد يكون ذاك أمرٌ ينبغي لكَ أن تُفَكِّرَ فيه بنفسكَ. ما نوع النقائص التي تعتقد أنها لديك؟

الشابّ: أنا على يقين من أنكَ قد سبقَ لك أن لاحظتَ ذلك. أولاً توجد شخصيتي. ليست لديَّ أيُّ ثقةٍ في نفسي، وأنا دائم التشاؤم إزاء كل أمرٍ. وأفترضُ أنني شديد التعقيد، لأنني أقلقُ بسبب ما يراهُ الآخرون، وفي الوقت نفسه، دائمُ الرِّيبة من الآخرين. لا أستطيعُ أن أتصرَّفَ بشكل طبيعيٍّ؛ كلُّ ما أقولُهُ، وكلُّ ما أفعلُهُ، يملكُ جانباً مسرحيّاً. وليس شخصيتي فحسب - بل حتى وجهي وجسدي كلاهما لا يملكان بدورهما ما يجذبُ.

الفيلسوف: ما الحال التي تصيرُ إليها عندما تشرعُ في إعداد قائمةٍ بنقائصكَ بهذه الطريقة؟

الشابّ: آه! ما أشدَّ ذلك! أكون حينئذ سيِّئ المزاج بطبيعة الحال، فأنا واثقٌ من ألّا أحدَ يودُّ أن تربطه علاقةٌ بشخصٍ معقَّدٍ مثلي. فلو أنَّ أحداً من المحيطين بي بلغ من التفاهة والضَّجر ما بي لفضَّلتُ أن أبقى بمعزل عنه.

الفيلسوف: طيِّب. هذا يُسَوِّي المسألةَ إذاً.

الشابّ: ما الذي تقصدُهُ؟

الفيلسوف: قد يكون الفهمُ صعباً انطلاقاً من مثالكَ الشخصيّ، لذا سأستخدمُ مثالاً آخر. فأنا أستخدمُ هذا المكتبَ من أجل حصص دعمٍ نفسيٍّ بسيطةٍ. وأقوم بهذا الأمر منذ مدة معيَّنة. وحدث أنْ قصدَتْني طالبةٌ مثلكَ الآن. وكانت تجلس على الكرسيِّ نفسه الذي تجلسُ عليه أنتَ في هذه اللحظة. أمَّا هاجسُها هي فكان قلقُها من أن يحمَرَّ وجهُها. قالت لي إنها تصير محمرَّةً تماماً عندما تجد نفسَها أمام الآخرين، وإنها مستعدَّةٌ لأن تفعل أيَّ شيء من أجل أن تتخلَّصَ من ذلك. فسألتُها عندئذ: «إذا ما استطعتِ أن تتعافيْ من هذه المشكلة، ما الذي تودِّينَ أن تفعليه بعد ذلك؟»، فقالت لي إنه يوجد رجلٌ ترغبُ فيه. تُكِنُّ له مشاعر تُداريها، لأنها لم تكن مستعدَّةً للكشف عنها. وما أنْ تتخلَّصَ من خوفها من الاحمرار، فستعترفُ له برغبتها في أن تكون معه.

الشابّ: من عادات الطالبات استشارة طبيب نفسيٍّ من أجل

أمور كهذه! كان عليها، من أجل أن تعترف له بمشاعرها، أن تلجأ أولاً إلى معالجة مشكلتها مع الاحمرار!

الفيلسوف: لكن هل يُلَخِّصُ ذلك المشكلَ كلَّهُ؟ لا أعتقدُ ذلك. لِماذا أُصيبَتْ بذلك الخوف من الاحمرار؟ ولماذا لم يتحسَّن ذلك الخوف؟ لأنها كانت بحاجة إلى ذلك العَرَضِ المتمثِّلِ في احمرار الوجه.

الشابّ: ما الذي تقوله؟ هي كانت تطلبُ منك أن تُخلِّصَها منه، أليس كذلك؟

الفيلسوف: ما الذي كان يُخيفُها أكثر في رأيكَ، ما هو الأمر الذي كانت تريد أن تتفاداهُ بأيِّ ثمن؟ أن يرفضها ذلك الرجل، يقيناً. ذلك أنَّها لو اسْتُبْعِدَ حبُّها فستضطَرُّ إلى أن تُعيد النظر في كلِّ شيء، حتى في إمكانية وجودها ذاته. فهذا المظهر شديدُ الانتشار في الحُبِّ غير المتبادَل عند المراهقين. لكنها ما دام لديها ذلك الخوف من الاحمرار، يمكنها أن تستمرَّ في أن تقول لنفسها: **لا أستطيعُ أن أكون معه لأنني أخافُ كثيراً من أن يحمَرَّ وجهي**. وبذلك تستطيعُ ألّا تضطَرَّ إلى أن تجد الشجاعةَ لتعترف له بمشاعرها، وكان في إمكانها أن تُقْنِعَ نفسَها أنه سيرفُضُها في جميع الأحوال. وأخيراً، تستطيع أن تعيشَ بفضل اعتقادها بإمكانية مفادها: **لو أنَّني تعافيتُ من خوفي من الاحمرار، لتمكَّنتُ من أن...**

الشابّ: طيّب، فهي إذاً اصطنعتْ خوفَها من الاحمرار مُبَرِّراً، لأنها كانت عاجزةً عن الاعتراف بمشاعرها، أو ربما باعتباره نوعاً من الحماية إذا ما رفضَها الرجلُ.

الفيلسوف: أجل، يمكننا أن نقول الأمرَ بهذا الشكل.

الشابّ: حسناً، إنه تأويلٌ معقولٌ. لكن إذا كان الأمرُ كذلك، ألن تكون مساعدتُها نوعاً ما مستحيلة؟ فَبِما أنها في حاجة إلى ذلك الخوف من الاحمرار وتعاني منه في الآن عينه، فإنها لا تستطيع أن تتعافى.

الفيلسوف: هذا ما قلتُ لها: «من السهل علاجُ شخص من خوفه من الاحمرار». فسألتْ: «حقّاً؟». واستأنَفْتُ كلامي: «لكنني لن أفعل ذلك». فألَحَّتْ: «لماذا؟». فشرحتُ لها الأمر: «أنصتي، أنتِ لا تستطيعين تَقَبُّلَ عدم رضاكِ عن نفسكِ وعن العالم المحيط بكِ، وعن هذه الحياة التي لا تجري بطريقة مثالية، إلا بفضل خوفكِ من الاحمرار. بفضل خوفكِ من الاحمرار، وبسببه». فسألتْني: «كيف ذلك...؟». فواصلتُ قائلاً: «إنْ أنا عالجتُكِ من خوفكِ من الاحمرار ولم يتغيَّر أيُّ شيء في وضعيتكِ، ما الذي ستفعلينه؟ لا بدَّ أنكِ ستعودين لزيارتي وستقولين لي: «أَعِدْ لي خوفي من الاحمرار». وسيكون ذلك فوق طاقتي».

الشابّ: آه...

الفيلسوف: ليست قصتُها استثنائيةً. تجدُ طلبةً يستعدّون للامتحان، يقولون في أنفسهم: **إذا نجحتُ، ستكون حياتي ممتازة**. ويقول في أنفسهم مأجورون يعملون في شركة: **إذا ترقّيتُ، فستكون أموري على ما يُرام**. لكن حتى عندما تتحقَّقُ تلك الأماني، لا يحدث في الغالب أيُّ تغيُّر في وضعيتهم.

الشابّ: أكيد.

الفيلسوف: عندما يقصد مريضٌ الطبيبَ النفسيَّ ليعالجه من خوفه من الاحمرار، لا ينبغي للطبيب أن يعالِجَ الأعراضَ. فإنْ فعلَ ذلك، فإنَّ الشِّفاء قد يكون أصعبَ. هذا هو موقف علم النفس الأدلري حول هذا النوع من الأمور.

الشابّ: ما الذي تفعلونه بالتدقيق عندئذ؟ هل تسألونهم عمّا يُقلِقُهُمْ وتقفون عند ذلك الحدّ؟

الفيلسوف: لم تكن تثقُ في نفسها. فبما أنَّ الأمور كانت على تلك الحال، فهي كانت تخاف كثيراً من أن يرفضها حتى لو استطاعتْ أن تعترف له بمشاعرها. ولو حدثَ ذلك، فإنَّ عدم ثقتها في نفسها ستزداد، وستُعاني من ذلك. لذلك اختلقتْ عَرَضَ الخوف من الاحمرار. فما أستطيعُ أن أفعلَهُ، هو أن أدفعَ الشخصَ لأن يبدأ بأنْ يقبَلَ نفسَهُ «كما هو الآن»، وأن يمتلكَ الشجاعة بعد ذلك ليخطوَ خطوةً نحو الأمام، مهما تكن النتيجة. ويسمَّى هذا النوعُ من المقاربة، في علم النفس الأدلري، بـ«التشجيع».

الشابّ: التشجيع؟

الفيلسوف: أجل. سأشرحُ بشكل منهجيّ ما يعنيه ذلك عندما سنتقَدَّمُ في نقاشنا بعض الشيء. لم نصل بعد إلى ذلك المستوى.

الشابّ: حسناً. وفي انتظار ذلك، سأحتفظُ بكلمة «تشجيع» حاضرةً في ذهني. أخبرْني إذاً، ما الذي حدثَ لها في الأخير؟

الفيلسوف: يبدو أنها وجدَتْ فرصةَ الالتحاق بمجموعة من الأصدقاء، فقضتْ وقتاً مع ذلك الرجل، وفي النهاية، هو الذي اعترف لها برغبته في أن يكون معها. وبطبيعة الحال لم تعد أبداً لزيارة هذا المكتب منذ ذلك الحين. لا أدري ما الذي حدثَ لخوفها من الاحمرار. لكن لا بدَّ أنها لم تعد بحاجة إليه.

الشابّ: أجل، من الواضح أنه لم يعد ينفعها في أيِّ شيء.

الفيلسوف: هذا صحيح. لنحتفِظِ الآن بقصّة تلك الطالبة في ذهننا ولنرجِعْ إلى مشاكلك. تقولُ إنَّكَ الآن لا تلاحظُ إلّا نقائصَكَ وتستبعِدُ كثيراً أن تتوصَّلَ في يوم إلى أن تُحِبَّ نفسَكَ. ثم قلتَ: «فأنا واثقٌ من ألّا أحدَ يودُّ أن تربطه علاقةٌ بشخصٍ معقَّدٍ مثلي»، أليس كذلك؟ أنا واثقٌ من أنَّكَ الآن بدأتَ تفهمُ. لماذا لا تُحِبُّ نفسَكَ؟ لماذا لا تُرَكِّزُ انتباهَكَ إلا على نقائصكَ، ولماذا قرَّرْتَ ألّا تشرعَ في حُبِّ نفسكَ؟ كلُّ ذلك لأنَّكَ تخافُ خوفاً شديداً من ألّا يُحِبَّكَ الآخرون ومن أن تتألَّمَ في علاقاتك مع الآخرين.

الشابّ: ما الذي تقصدُهُ بهذا؟

الفيلسوف: تماماً مثل الشابّة التي بخوفها من الاحمرار كانت تخاف من أن يرفضها ذلك الرجلُ، فأنتَ تخافُ من أن يُنْكِرَكَ الآخرون. تخافُ من أن تُعامَلَ بطريقةٍ تحُطُّ من قَدْرِكَ؛ أنْ تُرفَضَ وأن تتعرَّضَ لجروحٍ نفسيةٍ عميقة. تعتقدُ أنَّكَ، بدَلَ أن تسقطَ في حبائل وضعياتٍ من ذلك القبيل، من الخير لك ألّا تكون لديكَ علاقاتٌ منذ البداية. وبعبارة أخرى، إنَّ غايتَكَ هي ألّا تُجْرَحَ في علاقاتكَ مع الآخرين.

الشابّ: أووووف. . .

الفيلسوف: والآن، كيف يتحقق الوصولُ إلى تلك الغاية؟ الجوابُ سهلٌ. أولاً تجدُ نقائصَك، وتشرعُ في كُرْهِ ذاتك، وتصبحُ شخصاً ليست لديه علاقاتٌ مع الأشخاص الآخرين. وبهذه الطريقة، إذا استطعتَ أن تُقفِلَ على نفسكَ داخل قوقعتكَ الذاتية، فلن تكون مضطرّاً لأن تتفاعلَ مع أيٍّ كان، وسيكون بين يديكَ مبرِّرٌ جاهزٌ إذا ما تنكَّر لك آخرون؛ فإنما يتنكَّرُ لكَ الآخرون بسبب نقائصكَ، وإنْ لم تكن أمورُكَ على تلك الحال، فإنَّكَ أنتَ أيضاً كان يمكن أن تُحَبَّ.

الشابّ: ها! ها! أنتَ بهذا توقِفُني عند حَدِّي.

الفيلسوف: لا تكن مراوغاً. أنْ تكون «كما أنتَ»، بكل تلك النقائص، هو بالنسبة إليكَ فضيلةٌ ثمينةٌ. وبعبارة أخرى، إنه أمرٌ يناسبُكَ.

الشابّ: لقد أصَبْتَني! هذا مؤلِمٌ. يا لكَ من سادِيٍّ! أنت شيطانيٌّ! حسنٌ، أجل، هذا صحيح: أنا خائفٌ. لا أريدُ أن أُجْرَحَ في علاقاتي مع الآخرين. يصيبُني الرُّعبُ عندما أُفكِّرُ في أنَّ الآخرين قد يُنْكِرونني بسبب ما أنا عليه. الإقرارُ بهذا شديدُ القسوة، لكنكَ على حقٍّ.

الفيلسوف: الإقرارُ هو بدايةُ موقفٍ حميدٍ. لكن لا تنسَ، يكاد يكون من المستحيل ألّا تُجْرَحَ في علاقاتكَ مع الآخرين. فعندما تُقيمُ علاقاتٍ مع أشخاص آخرين، لا مَفَرَّ من أن يُصيبكَ الآخرون

بجروح متفاوتة، في لحظة أو أخرى، وأنتَ بدورِكَ سَتَجْرَحُ شخصاً ما. يقول أدلر: «لكي يتخلَّصُ المرءُ من مشاكله، كلُّ ما يستطيعُ أن يفعلَهُ هو أن يعيشَ وحيداً في الكون». لكنَّ المرء لا يستطيع أن يفعل ذلك.

جميعُ المشاكل
هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة

الشابّ: مهلاً لحظةً! كيف لي أن أتغاضى عن هذا؟ «لكي يتخلَّصَ المرءُ من مشاكله، كلُّ ما يستطيعُ أن يفعلَهُ هو أنْ يعيشَ وحيداً في الكون». ما الذي تقصدُهُ بهذا الكلام؟ إنْ كان المرءُ يعيشُ وحيداً، أَلَنْ يُعانيَ شديدَ المعاناة من الوحدة؟

الفيلسوف: أوه، لكن ليس كوننا وحيدين هو ما يجعلنا نشعرُ بالوحدة. إنما الوحدة، عندما نكون وسطَ الآخرين، وسط المجتمع، والجماعة، ونشعر في أعماقنا أننا مُقْصَوْنَ من دائرتهم. إنَّ شعورنا بالوحدة يقتضي أن يوجد حولنا أشخاصٌ آخرون. وهذا يعني أنَّ الشخصَ لا يصيرُ «فرداً» إلّا داخل سياقٍ اجتماعيٍّ.

الشابّ: لو أنَّ المرءَ وحيدٌ حقيقةً، أقصدُ لو أنه يعيشُ وحيداً وحدةً تامّةً في الكون، لن يكون عندئذ فرداً ولن يشعرَ كذلك بالوحدة؟

الفيلسوف: أفترضُ أنَّ حتى مفهوم الوحدة لن يوجد. لن نكون في حاجة إلى اللغة، ولا إلى المنطق ولا إلى التفكير السليم. غير أنَّ

أمراً من هذا القبيل مستحيل الحدوث. حتى لو أنَّكَ تسكُنُ في كوكبٍ مُقْفِرٍ، فإنَّكَ ستُفَكِّرُ في أحَدٍ ما هنالك في الجهة الأخرى من المحيط. حتى إنْ كنتَ تقضي لياليكَ وحيداً، فإنَّكَ تُرْهِفُ السمعَ لتُنْصِتَ إلى أنفاس شخص ما. وما دام يوجد أحدٌ ما في مكان ما، فإنَّ الوحدةَ ستُؤَرِّقُكَ.

الشابّ: وإذاً، يمكننا ببساطة أن نعيد صياغة الأمر بقولنا: «لو أنَّ المرء يستطيعُ أن يعيش وحيداً في الكون، فإنَّ مشاكلَهُ سوف تختفي»، أليس كذلك؟

الفيلسوف: بلى، نظريّاً. مثلما يجرؤُ أدلر على تأكيده: «إنَّ جميع المشاكل هي مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة».

الشابّ: أيمكِنُكَ أن تُرَدِّدَ عليَّ ما قلتَهُ؟

الفيلسوف: يمكنني أن أرَدِّدَهُ عليكَ ما شئتَ من المرّات: جميع المشاكل هي مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة. إنه مفهومٌ يقع في أساس علم النفس الأدلري. لو أنَّ العالمَ لم يعد تحدثُ فيه مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة، أي لو أنَّ العالم كلَّهُ لا يوجد فيه سوى شخصٍ واحدٍ، وقد اختفى جميعُ الناس الآخرين، فإنَّ كلَّ أنواع المشاكل ستختفي.

الشابّ: هذا كذبٌ! ليس سوى سفسطة أكاديمية.

الفيلسوف: من المؤكَّد أننا لا نستطيع أن نستغنيَ عن العلاقات البينشخصيّة. إنَّ الوجود الإنسانيَّ، في جوهره ذاته، يقتضي وجودَ كائنات إنسانية أخرى. فالعيش في انفصال تامٌ عن الآخرين هو أمرٌ مستحيلٌ من حيث المبدأ. ومثلما تقولُ أنتَ، فإنَّ المقدِّمَةَ المنطقية

القائلةَ «لو أنّ المرء يستطيع أن يعيش وحيداً في الكون» هي مقدمة متهافتة.

الشابّ: ليست هذه هي المشكلة التي أتحدَّثُ عنها. من المؤكَّد أنَّ العلاقات البينشخصيّة تشكِّلُ على الأرجح مشكلاً كبيراً. فأنا، على كل حال، أُقِرُّ بهذا الأمر. لكن أنْ نقول إنَّ كلَّ شيء يُخْتَصَرُ في علاقاتٍ بينشخصيّة، فهذا يعني أن ندفع الأمورَ إلى حدودها القصوى. وماذا عن خوف المرء من أن تُقْطَعَ كلُّ علاقاته بالأشخاص الآخرين؟ والمشاكل التي تهجُمُ على الفرد باعتباره فرداً، والانشغالات الشخصية حصراً؟ هل تُنْكِرُ كلَّ هذا؟

الفيلسوف: لا توجد انشغالاتٌ حصريةٌ مختَصَّةٌ بالفرد؛ فالمشاكل الداخلية المزعومة لا وجود لها. فمهما تكن المشكلة التي تحدثُ، فإنَّ ظلَّ الآخرين دائماً ليس ببعيد.

الشابّ: أنتَ فيلسوفٌ، في النهاية. إنَّ البَشَر لديهم مشاكل كبرى، وأسمى من أشياء مثل العلاقات البينشخصيّة. ما السعادةُ؟ وما الحريةُ؟ وما معنى الحياة؟ أليستْ هذه هي المواضيع التي ينكبُّ عليها الفلاسفةُ منذ العصر اليوناني القديم؟ وأنتَ تقولُ: ماذا في الأمر؟ كلُّ أمرٍ إنَّما يرتبطُ بالعلاقات البينشخصيّة. فهذا الأمر يبدو لي نوعاً ما بدائياً. أجدُ صعوبةً في أن أُصَدِّقَ أنَّ فيلسوفاً يمكن أن يقول أموراً من هذا القبيل.

الفيلسوف: حسناً، يبدو أنَّ الأمور تحتاج إلى شرح أكثر وضوحاً بعض الشيء.

الشابّ: أجل، من فضلك! إذا كنتَ تزعم أنَّكَ فيلسوفٌ، فينبغي لك أن تشرحَ الأمورَ، وإلّا فإنَّ كلَّ هذا لا معنى له.

الفيلسوف: كنت تخافُ من العلاقات مع الآخرين لدرجة أنَّكَ صِرْتَ تكرهُ نفسَكَ. فقد تحاشيتَ العلاقات مع الآخرين باختلاقكَ لكراهيتك لنفسكَ.

زعزعتْ تلك التأكيداتُ الشابَّ في أعماق ذاته. كانت تلك الكلماتُ تُفصِحُ عن حقيقةٍ لا تقبلُ الجدال، وكان يبدو أنها تطعنُهُ في قلبه. كان عليه أن يجد أمراً صلباً يَرُدُّ به على الفكرة القائلة إنَّ جميع المشاكل التي نصادِفُها تصدُرُ عن العلاقات البينشخصيّة. إنَّ أدلر، بقوله هذا، يستهينُ بمشاكل الناس. «إنَّ المشاكل التي أعاني منها ليست شديدة التفاهة!».

مشاعرُ النّقص هي تأويلات ذاتية

الفيلسوف: لنتأمَّلْ تلك العلاقات البينشخصيّة من زاوية مختلفة قليلاً. هل سبق لكَ أن سمعتَ عبارةَ «شعور بالنقص».

الشابّ: يا له من سؤال! يمكنكَ، بالتأكيد، أن تقول على إثر الحديث الذي دار بيننا، إنني تجسيد لمشاعر النقص هذه.

الفيلسوف: ما هي تلك المشاعر بالضبط؟

الشابّ: حسناً، إنْ أنا قرأتُ، على سبيل المثال، أمراً ما في الجريدة حول شخصٍ مِنْ أقراني، شخصٍ نجح حقّاً في حياته، فإنَّ مشاعر النقص تلك تهدُّني. فإذا كان شخصٌ عاشَ نفس عدد السنين التي عشتُها أنا، ووصلَ إلى كلِّ ذلك النجاح، فإني أتساءلُ عمَّا أفعلُهُ أنا بحياتي؟ أو عندما أرى صديقاً باديَ السُّرور، فإنني تغمرني دائماً مشاعرُ الحسد والإحباط، قبل أن أشاركَهُ فرحتَهُ. وبطبيعة الحال، فإنَّ كونَ وجهي تُغطّيه البثورُ لا يساعدني، ويستولي عليَّ شعورٌ بالنقص عندما يتعلَّقُ الأمرُ بدراستي أو عملي. ثم إنَّ هناك مداخيلي ووضعي الاجتماعي. في الواقع، تغمرني مشاعرُ النقص.

الفيلسوف: فهمت. بين قوسَين، نعتقد أنَّ أدلر هو أوّل من استخدمَ عبارةَ «شعور بالنقص» بالمعنى الذي نقصده اليوم.

الشابّ: آه، لم أكن أعلم ذلك.

الفيلسوف: يقال في الألمانية، لغة أدلر الأمّ Minderwertigkeitsgefühl، وهو ما يعني الشعور (Gefühl) بامتلاك أقلّ (minder) قيمة (Wert). إذاً «الشعور بالنقص» هي عبارة مرتبطة بحُكم القيمة الذي يُصْدِرُهُ المرءُ على ذاته.

الشابّ: حكم القيمة؟

الفيلسوف: إنه الشعور بأننا نساوي شيئاً أو لا نساوي شيئاً، أو تقريباً لا شيء.

الشابّ: آه! إنه شعورٌ أعرفُهُ حقَّ المعرفة. ذاك أنا تماماً. لا يَمُرُّ يومٌ دون أن أُرْهِقَ نفسي بقولي: ما جدوى أن أعيش؟

الفيلسوف: لنتأمَّلْ إذاً مشاعرَ إحساسي بالنقص أنا نفسي. عندما التقيتَ بي أوّلَ مرة، ماذا كان انطباعُكَ؟ فيما يتعلَّقُ بالخصائص الخارجية.

الشابّ: إيه، أوه...

الفيلسوف: لا تتحفَّظْ في كلامكَ. تكلَّم بصراحة.

الشابّ: حسناً، لقد قلتُ في نفسي إنَّكَ أقصر ممّا تصوَّرتُ.

الفيلسوف: شكراً. يبلغُ طولُ قامتي 1,55م. ويبدو أنَّ أدلر لم

يكن يزيد طولُهُ عن هذا تقريباً. في فترة (إلى أن بلغتُ عمرَكَ تقريباً)، كنتُ مهموماً بقامتي. وكنتُ واثقاً من أنَّ الأمورَ ستكون مختلفةً لو أنَّني متوسِّطُ القامة، لو أنني أطول بعشرين أو حتى بعشر سنتمترات. كأنَّ حياتي ستكون بذلك أهْنَأ. حدَّثتُ صديقاً عن الأمر في لحظةٍ كنتُ فيها أشعُرُ بذلك، فقال لي إنْ هذا ما هو إلا «هراء كبير»، واستبعد انشغالي بتلويح بيده.

الشابّ: يا للفظاعة! أيُعتبرُ مثل هذا صديقاً!

الفيلسوف: ثم إنه قال لي: «ما الذي أنتَ فاعلُهُ لو أنَّكَ أطول قامةً؟ أنتَ تعلمُ أنَّكَ تملكُ موهبة في معاملة الناس، حيث يسترخون في اطمئنان عند حديثهم إليك». ويبدو بالفعل، أنَّ رجلاً طويلَ القامة وقويَّ البنية، يمكن أن يُرْبِكَ الناس بسبب حجم جسده فحسب. ومن ثَمَّ أدركْتُ أنَّ البنية الضئيلة إنما هي ورقة رابحة بالنسبة إليَّ وبالنسبة إلى الآخرين. وبعبارة أخرى، وقعَ تحوُّلٌ في القِيَم. لم تعد قامتي تطرحُ مشكلاً بالنسبة إليَّ.

الشابّ: طيّب، لكن هذا...

الفيلسوف: انتظر حتى أُكمِلَ كلامي. إنَّ المهم هنا، هو أن تفهم أنَّ قامتي البالغة 1,55م لم تكن قامةً دُنيا.

الشابّ: لم تكن دنيا؟

الفيلسوف: لا، لم يكن ينقصها شيءٌ، لم تكن أقلَّ... من شيء آخر. من المؤكَّد أنَّ 1,55م، هي أقلُّ من متوسِّطِ القامة، وأنه رقمٌ تمَّ قياسه بطريقة موضوعية. لأول وهلة، يمكن أن نعتبرها قامةً

دنيا. لكن السؤال الحقيقيّ هو أيُّ نوعٍ من الدلالة أُضفيها أنا على هذه القامة، أيُّ نوعٍ من القيمة أمنحُها إياه.

الشابّ: ما الذي يعنيه هذا؟

الفيلسوف: إنَّ ما كنتُ أشعرُ به إزاء قامتي لم يكن سوى مشاعر ذاتية بالنقص، وإنما طرأتْ لأني كنتُ أقارنُ نفسي بالآخرين. أقصدُ ضمن علاقاتي مع الآخرين. ذلك لأني لو لم يوجد شخصٌ أقارِنُ نفسي به، لما وَجَدْتُ الفرصةَ لأنْ أعتبر نفسي قصير القامة. وفي الوقت الراهن، أنتَ كذلك تعاني من العديد من مشاعر النقص. لكن من فضلكَ، حاولْ أنْ تفهمَ أنَّ ما تشعرُ به ليس نقصاً موضوعيّاً وإنَّما هو شعورٌ ذاتيٌّ بالنقص. حتى مع مشكلٍ مثل القامة، فإننا نَؤولُ دائماً إلى الذاتية.

الشابّ: وبعبارة أخرى، فإنَّ مشاعر النقص التي يعاني منها المرءُ ليستْ سوى تأويلاتٍ ذاتيةٍ وليستْ حقائق موضوعية؟

الفيلسوف: تماماً. إنْ نظرنا إلى الأمر من وجهة نظر صديقي -الذي كان يرى أنَّ الناس يسترخون مطمئنّين في رفقتي أو أنني لم أكن أُرْبِكُهُمْ- فإنَّ مظاهر من ذلك القبيل يمكن أن تصير مزايا. من المؤكّد أنَّ الأمر يتعلق هنا بتأويلٍ ذاتيٍّ. بل يمكنك حتى أن تقول إنه افتراضٌ اعتباطيٌّ. ثم إنَّ مزيَّةَ الذاتية، هي أنها تسمحُ لكَ بأن تقوم باختياراتكَ الخاصة بك. ولأنني أُسْلِمُ أمري للذاتية فإنَّ اختيار النظر إلى قامتي باعتبارها مزيَّةً أو نقيصةً إنما يعود إليَّ.

الشابّ: الحُجَّةُ هي أنَّ المرء يمكنُهُ أن يختار أسلوبَ حياة جديداً؟

الفيلسوف: تماماً. لا يمكننا تغيير الوقائع الموضوعية. لكن في إمكاننا أن نُغَيِّر التأويلات الذاتية مهما شئنا من المرّات. ونسكنُ في عالم ذاتيٍّ. لقد تحدَّثْنا عن هذا الأمر في أوَّل هذا الحوار، أليس كذلك؟

الشابّ: أجل، ماء البئر ذو الثماني عشرة درجة.

الفيلسوف: تذكَّر الآن الكلمةَ الألمانية التي تدلُّ على الشعور بالنقص: Minderwertigkeitsgefühl. فمثلما قلتُ أعلاهُ، إنَّ «شعور النقص» تعبيرٌ مرتبطٌ بحُكْمِ القيمة الذي يُصْدِرُهُ المرءُ على ذاته. كيف يمكن لنا أن نقيسَ قيمةً من هذا النوع؟ ذلك أنَّ الأمر إنْ تعلَّقَ بالألماس، على سبيل المثال، والذي يُباعُ غالياً، أو بعملة، فإنَّ لدينا قيماً محدَّدة لتلك الأشياء، فنقول إنَّ قيراطاً يساوي كذا، وإنَّ الثمن هو كذا وكذا. لكن، إن نظرتَ إلى الأمور من زاوية أخرى، فإنَّ الألماس ليس سوى حجرٍ صغير.

الشابّ: في الحقيقة، من وجهة نظرٍ ثقافيةٍ، الأمرُ هكذا هو.

الفيلسوف: وبعبارة أخرى، فإنَّ القيمةَ هي أمرٌ يتأسَّسُ على سياقٍ اجتماعيٍّ؛ فالقيمة الممنوحةُ لورقةٍ نقديةٍ من دولار واحد ليست قيمةً ممنوحةً بموضوعية، ولو أنَّ ذلك يمكن أن يكون مقاربةً معقولة. فإذا ما اعتبرنا كلفَتَها الحقيقيةَ باعتبارها قطعة ورق مطبوعة، فإنَّ قيمتَها لا علاقة لها بدولارٍ واحدٍ. فلو أنني الشخصُ الوحيد في العالم ولا وجود لشخص آخر، فلا بدَّ أنني سأضعُ أوراقَ الدولار تلك في مدفأتي في فصل الشتاء. وقد أستخدمُها في تمخيط أنفي.

وإنْ أنا سرتُ وفق هذا المنطق بالحرف، فكان ينبغي ألّا يوجد أيّ سبب يجعلني أقلقُ بسبب قامتي.

الشابّ: لو أنَّكَ الشخص الوحيد في هذا العالم ولا وجود لشخصٍ آخر فيه؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ مشكلة القيمة، في نهاية المطاف، تعود بنا مرةً أخرى إلى العلاقات البينشخصيّة.

الشابّ: ومن ثَمَّ كنتَ تقولُ قبل قليل: إنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة؟

الفيلسوف: أجل، بالضبط.

عقدة النَّقص هي مجرَّد عُذر

الشابّ: لكن هل يمكن لكَ أن تؤكِّدَ بكيفية قاطعةٍ أنَّ مشاعر النقص هي حقيقةً مشكلةُ علاقاتٍ بينشخصيّة؟ فحتى الشخص الذي يتَّفقُ الجميعُ على القول بأنه ناجحٌ اجتماعياً، الذي لا يحتاج إلى أن ينتقص من قيمته في علاقاته مع الآخرين، فإنه يحسُّ دائماً بنوع من الشعور بالنقص؟ وحتى رجلُ الأعمال الذي يدَّخر الكمَّ الهائلَ من المال، وعارضةُ الأزياء التي لا تُضاهى والتي يحسدها الجميعُ، والحاصلُ على الميدالية الذهبية الأولمبية - كلٌّ واحد من هؤلاء الأشخاص سيكون مصاباً بشعور النقص؟ المهمُّ، هذا هو الانطباع الذي عندي. ما رأيُكَ في كلِّ هذا؟

الفيلسوف: يُقِرُّ أدلر بأنَّ مشاعر النقص تُصيبُ الجميعَ. ولا يعتبرُ مشاعرَ النقص سلبيّةً.

الشابّ: لكن، لماذا الناسُ لديهم تلك المشاعر أصلاً؟

الفيلسوف: ينبغي أن نفهمَ هذا الأمرَ في ترتيب معيَّن. أوّلاً، يولدُ الناسُ في هذا العالم ككائنات دون حماية. والناسُ لديهم رغبةٌ كونيةٌ في تفادي تلك الحالة. يطلق أدلر على ذلك عبارةَ «السعي إلى التفوق».



الشابّ: السعي إلى التفوّق؟

الفيلسوف: «إرادةُ التحسُّن»، أو إن شئتَ، «السعي إلى وضعٍ مثاليٍّ». وهكذا، يتعلَّمُ طفلٌ صغيرٌ كيف يجد توازنَهُ على ساقيه. لديه الرغبة الكونية في أن يتعلَّمَ الكلامَ ويتحسَّنَ. ويرجع الفضلُ في جميع الإنجازات العلمية في تاريخ الإنسانية بدورها إلى «ملاحقة التفوّق» تلك.

الشابّ: طيّب. وماذا بعد؟

الفيلسوف: إنَّ الوجه الخلفيَّ لهذا الأمر هو الشعور بالنقص. يعرفُ الجميعُ «إرادة التحسُّن» تلك، والتي هي السعي إلى التفوُّق. لدينا مُثُلٌ أو غاياتٌ مختلفةٌ نسعى إليها. غير أننا، ما دمنا لا نصلُ إلى تحقيق تلك المُثُل، فإننا نميلُ إلى الإحساس بالدّونية. ومن ثَمَّ نرى طبّاخين مهرةً، كلما ازدادوا موهبةً واكتمالاً، استفحلَ ما يتعرّضون له من مشاعر الإحساس بالدُّونية الذي يمكنُ التعبيرُ عنه كما يلي: **أنا لستُ دائماً جيّداً كما ينبغي، أو لا يزال يتوجَّبُ عليَّ أن أُحَسِّنَ طبخي**. هذا النوعُ من الأشياء.

الشابّ: هذا صحيح.

الفيلسوف: يقول أدلر إنَّ ملاحقةَ التفوُّق والشعور بالنقص ليسا مَرَضَيْنِ، ولكنهما محفِّزان لمواصلة إرادة النمُوِّ والتحسُّن بطريقة سليمة. إنَّ الشعور بالنقص، لو استُعمِلَ بكيفية صحيحة، يمكنه أيضاً أن يساعد في النموّ والتحسُّن.

الشابّ: أيكون الشعور بالنقص نوعاً من منصّة الإطلاق؟

الفيلسوف: تماماً. يجتهد المرءُ في أن يتخلَّصَ من شعوره بالنقص وفي أن يواصِلَ التقدُّمَ نحو الأمام. لا يَرضى المرءُ أبداً عن وضعه الحالي - يرغبُ في التقدُّم حتى لو تعلَّقَ الأمرُ بخطوةٍ واحدة. يرغبُ في أن يكون أكثر سعادة. لا يمكننا أن نؤاخِذَ هذا النوعَ من الشعور بالنقص بأيِّ وجه من الوجوه. غير أنَّ بعضَ الناس يفقدون الجرأةَ على القيام بخطوة واحدة نحو الأمام ولا يتمكّنون من قبول فكرة أن وضعهم يمكن أن يتغيَّر إنْ هم بذلوا جهوداً واقعيّةً. فهؤلاء الناس يستسلمون ببساطة، حتى قبل أن يفعلوا أيَّ شيء، ويقولون أشياء من قبيل «في جميع الأحوال، أنا لستُ جيّداً كفاية»، أو «حتى لو حاولتُ، فلن يكون لديَّ أيُّ حظٍّ في النجاح».

الشابّ: هذا صحيح. لا ريبَ في الأمر - إذا كان الشعور بالنقص قويّاً، فإنَّ معظم الناس سيصبحون سلبيّين وسيقولون: «في جميع الأحوال، أنا لستُ جيِّداً كفايةً». لأنَّ هذا هو الشعور بالنقص.

الفيلسوف: كلا، ذاكَ ليس شعوراً بالنقص: إنه عقدة النقص.

الشابّ: عقدة؟ ذاك هو الشعورُ بالنقص، أليس كذلك؟

الفيلسوف: انتبِهْ: إنَّ الطريقة التي تُسْتَعْمَلُ بها كلمة «عقدة» في بلدنا[1] اليوم، تمنحُ الانطباعَ أنه هو نفسُهُ «الشعور بالنقص». فنسمعُ بعضَهم يقول: «لديَّ عقدة تتعلّق بجَفْنَيَّ». أو نسمعُ: «لديه عقدة تتعلَّقُ بدراسته»، وأشياء من هذا القبيل. وهذا استعمالٌ مُتَعَسِّفٌ

(1) يقصد المتكلِّمُ اليابان. (المترجم)

للكلمة. إنَّ «العقدة»، في الأصل، تحدِّدُ حالةً عقليةً غير عادية تُؤَلِّفُ بين مجموعة من العواطف والأفكار، ولا علاقة له بشعور النقص. فعلى سبيل المثال، توجد عقدة أوديب التي حدَّدَها فرويد، وتستعمَلُ في الحديث عمّا يشعُرُ به الطفلُ من انجذابٍ شاذٍّ نحو أحد الوالدَين ذي الجنس المعاكس.

الشابّ: أجل. إنَّ مميِّزات الشُّذوذ جِدُّ واضحة عندما يتعلَّقُ الأمرُ بعقدة الأب وبعقدة الأُمّ.

الفيلسوف: ولذلك السبب ذاته من المهمّ ألّا نخلطَ بين «الشعور بالنقص» و«عقدة النقص»، وأن نفهم جيّداً أنهما متباينان كلَّ التباين.

الشابّ: ما أوجه التباين بينهما؟

الفيلسوف: إنَّ الشعور بالنقص في حَدِّ ذاته ليس به شيءٌ سلبيٌّ بشكل محدَّد. أنتَ تفهمُ ذلك الآن، أليس كذلك؟ ومثلما يقول أدلر، فإنَّ هذا الشعور بالنقص يمكنه أن يُطْلِقَ الرغبةَ في النُّمُوِّ والتحسُّن. فعلى سبيل المثال، لو أنَّ شخصاً ما لديه شعورٌ بالنقص فيما يتعلقُ بمستواه الدراسيِّ ويقول في نفسه بتصميم: **لم أتابع دراستي، إذاً ينبغي لي أن أبذُلَ جهداً أكثر من الآخرين**، فإنَّ هذا يصدُرُ عن حالة نفسية طيِّبة. أمَّا عقدة النقص، فإنها تصفُ شخصاً شرعَ يستخدمُ شعورَهُ بالنقص باعتباره عذراً. وينطبقُ الأمرُ نفسُهُ على شخص يقول في نفسه: **لم أتابع دراستي، إذاً لا أستطيعُ أن أنجحَ**، أو يقول **أنا لستُ جميلاً، إذاً لن أتمكَّنَ من الزواج**. عندما يُفكِّرُ الشخصُ، على الدَّوام، في حياته اليومية، وفق المنطق القائل:

«الوضعُ هو أَلِف، إذاً لا يمكن تحقيق باء»، فإنَّ ذلك لا يرتبطُ بشعور بالنقص. إنه عقدة النقص.

الشابّ: كلا، إنها علاقة شرعية بين سببٍ ونتيجة. إذا لم تكن قد تابعتَ دراستَكَ، فإنَّ ذلك يُقَلِّلُ من حظوظِكَ في الحصول على عملٍ والنجاحِ في المجتمع. يُنْظَرُ إليكَ باعتبارِكَ في أسفل السُّلَّم الاجتماعي ولا تستطيع النجاح. فهذا ليس عذراً. إنه، بكلٍّ بساطة، الحقيقة القاسية والباردة، ألا تعتقد ذلك؟

الفيلسوف: كلا، أنتَ مخطئٌ.

الشابّ: كيف؟ فيمَ أنا مخطئٌ؟

الفيلسوف: إنَّ ما تُسمِّيه «علاقة بين سببٍ ونتيجة» هو ما يسمِّيه أدلر «سببٌ ونتيجة ظاهران». وبعبارة أخرى، تُقْنِعُ نفسَكَ بوجود علاقة حقيقية بين سبب ونتيجة حيث لا وجود مطلقاً لأيِّ علاقة. قال لي أحدُهُم ذات يوم: «إنَّ السبب الذي يجعلني غير قادر على أن أتمكَّنَ من الزواج، هو أنَّ والديَّ وقع بينهما الطلاقُ وأنا ما زلتُ صغيراً». فمن وجهة نظر السببيّة الفرويدية (إسناد الأسباب)، فإنَّ طلاقَ الوالدين يشكِّلُ صدمةً نفسية كبيرةً تطرحُ بوضوحٍ علاقةً بين سببٍ ونتيجةٍ بالنسبة إلى الطريقة التي ينظرُ بها البالغُ إلى الزواج. لكن أدلر، الذي يتَّخذُ موقفَ الغائية (إسناد غاية)، يرفضُ استدلالاتٍ من هذا القبيل باعتبارها «السبب والنتيجة الظاهرَين».

الشابّ: لكن من الثابت أنَّ المرءَ يسهُلُ عليه النجاحُ في المجتمع عندما يملكُ مستوى دراسيٌ جيّد. كنتُ أحسبُكَ أكثر إلماماً بطريقة عمل المجتمع.

الفيلسوف: إنَّ المسألةَ الحقيقيَّةَ هي أن نعرفَ كيف نواجه هذه الحقيقة. إذا كنتَ تعتقدُ: **لم أتابع دراستي، إذاً لا أستطيع أن أنجح**، إذاً عليكَ أن تعتقد: **لا أريدُ أن أنجح**، بدل أن تعتقد: **لا أستطيع أن أنجح**.

الشابّ: لا أريدُ أن أنجح؟ ما هذه الطريقة في الاستدلال؟

الفيلسوف: كلُّ ما في الأمر أنَّ المرءَ يخافُ أن يتقدَّمَ ولو خطوةً واحدةً إلى الأمام؛ وكذلك أنتَ لا تريدُ أن تقوم بمجهودات واقعية. لا تريدُ أن تتغَيَّرَ لدرجة أن تكون مستعدّاً للتضحية بالمُتَعِ التي تستمتعُ بها الآن - مثل الوقت الذي تقضيه في اللعب أو في ممارسة الهوايات. وبعبارة أخرى، أنتَ لا تملكُ **الشجاعةَ** الكافيةَ لتُغَيِّرَ أسلوبَ حياتِكَ. فمن الأسهل الاحتفاظُ بالأشياء كما هي الآن، على الرغم من أنَّ ذلك لا يخلو من شكوى ولا من قيود.

يعاني المتباهون من مشاعر النقص

الشابّ: ربما، ولكن...

الفيلسوف: ثم، إنَّ لديكَ عقدة نقصٍ فيما يتعلَّقُ بدراستكَ، وتقولُ في نفسكَ: **لم أتابع دراستي، إذاً لا أستطيع أن أنجح.** لكن اقْلِبْ الاستدلالَ، وتحصُلُ على: **لو أنني تابعت دراستي فحسب، لأمكنني أن أنجح حقّاً.**

الشابّ: ممم، صحيح.

الفيلسوف: إنه الوجه الآخر لعقدة النقص. أولئك الذين يُعبِّرون عن عقدة النقص لديهم بواسطة كلماتٍ أو مواقف، والذين يقولون: «الوضعُ هو ألف، إذاً لا يمكن تحقيق باء»، فإنهم يُوحون أنهم لولا وجود ألف، لكانوا قادرين على تحقيق باء، ومن ثَمَّ ستكون لهم قيمة.

الشابّ: لو أنَّ الأمر لا يتعلق إلا بهذا، لكان في إمكاني أنا كذلك أن أفعله.

الفيلسوف: أجل. مثلما يؤكد أدلر، لا يستطيع أحدٌ أن يتحمَّلَ

طويلاً شعوراً بالنقص. كلٌّ واحدٍ من الناس لديه شعورٌ بالنقص، غير أنَّه يصعبُ كثيراً الاحتفاظُ بذلك الشعور مدَّةً طويلةً.

الشابّ: عذراً؟ بدأتُ أجدُ صعوبةً في متابعة كلامكَ.

الفيلسوف: لِنَستَعْرِضْ إذاً الأمورَ واحداً واحداً. المعاناةُ من شعورٍ بالنقص، هو أن يُحِسَّ المرءُ أنَّ شيئاً ما ينقُصُهُ في الوضع الرّاهن. ومن ثَمَّ فإنَّ السؤالَ هو...

الشابّ: كيف نُوَفِّرُ ما ينقصُ، أليس كذلك؟

الفيلسوف: تماماً. كيف يمكن تعويضُ ما ينقُصُ؟ إنَّ الطريقة السليمةَ للتعويض هي النمو والتحسُّن. يمكن للمرء، على سبيل المثال، أن ينخرطَ في الدراسة، أو أن يتدرَّبَ باستمرار، أو أن يُتْقِنَ عملَهُ بعناية. غير أنَّ الناس الذين لا يملكون الشجاعةَ الكافيةَ ينتهي بهم الأمرُ إلى اكتساب عقدة نقصٍ. وأُذَكِّرُكَ بأنَّ هذا يعني أن يقول المرءُ لنفسه: **لم أتابع دراستي، إذاً لا أستطيع أن أنجح**. وإنَّ ذلك يوحي بأنَّه قادرٌ على تحقيق النجاح: «لو أنني تابعت دراستي، لاستطعتُ أن أنجح حقّاً»، وبأنَّ «الأنا الحقيقيَّة»، التي يُخفيها أمرُ الدراسة التي لم يتابعها، هي أنا متفوّقة.

الشابّ: لا، لا معنى لذلك - إنَّ الأمر الثاني الذي تقوله يذهبُ إلى ما هو أبعد من الشعور بالنقص. إنه يسعى إلى إبهار الآخرين، أليس كذلك؟

الفيلسوف: هذا صحيح. يمكن لعقدة النقص أن تتحوَّلَ إلى حالةٍ عقليةٍ خاصة.

الشابّ: أيّ حالة عقلية تقصد؟

الفيلسوف: أشُكُّ في أن تكون سمعتَ بها كثيراً من قبل. يتعلّقُ الأمرُ بـ«عقدة التفوُّق».

الشابّ: عقدة التفوُّق؟

الفيلسوف: يعاني شخصٌ من شعورٍ قويٍّ بالنقص، وبالإضافة إلى ذلك، لا يملكُ الشجاعةَ على أن يُعوِّضَ هذا النقص بالنُّمُوِّ والتحسُّنِ بطريقة سليمة. غير أنَّ هذا الشخص لا يستطيعُ أن يتحمَّلَ عقدة النقص وأن يقول في نفسه: **الوضعُ هو ألف، إذاً لا يمكن تحقيقُ باء.** لا يستطيعُ هذا الشخصُ أن يتحمَّلَ فكرةَ عَجْزِهِ. وفي هذه الحالة، يَعْمَدُ إلى أن يحاول التعويضَ بطريقة أخرى، ويسعى إلى أن يتخلَّصَ من الأمر بأيسر الطرق.

الشابّ: وكيف يفعل ذلك؟

الفيلسوف: يتصرَّفُ كأنَّهُ متفوِّقٌ حقيقةً، ويصطنعُ شعوراً مُرْضِياً بالتفوُّق.

الشابّ: شعورٌ بالتفوُّق؟

الفيلسوف: المثالُ المتداوَلُ هو «قناعُ السلطة».

الشابّ: ما الذي يعنيه ذلك؟

الفيلسوف: يتظاهَرُ الشخصُ بأنه على علاقة وثيقة بشخص قويٍّ (بالمعنى الواسع للكلمة: فقد يكون ذلك الشخصُ التلميذ أو الطالب

الأوّلَ في القسم مثلما قد يكون شخصاً مشهوراً). وبتلك الطريقة، يدَّعي أنه ذو مكانة متميِّزة. إنَّ التصرُّفات التي يُحَوِّرُ فيها الشخصُ تجربتَهُ المهنيةَ أو حيث يدُلُّ على وفاءٍ مُفْرِطٍ لعلاماتِ ألبسةٍ شهيرةٍ، إنما هي طرائق لارتداء قناع سُلْطَةٍ، وتكتسي على الأرجح مظاهرَ لعقدة التفوُّق. في كلِّ حالةٍ من تلك الحالات، لا تكون «الأنا» بالفعل متفوِّقة أو متميِّزة، وإنما الشخصُ يحاولُ أن يُوهِمَ بأنَّ «أناهُ» متفوِّقة عن طريق ربطها بسلطةٍ. واختصاراً، إنه شعورٌ مصطنَعٌ بالتفوّق.

الشابّ: أيوجد، في الأساس، شعورٌ قويٌّ بالنقص؟

الفيلسوف: لا ريب في ذلك. أنا لا أفهمُ شيئاً كثيراً في المُوضة، لكنني أعتقدُ أنْ ليس من الخطأ أن نعتبر مَنْ يضعُ يواقيتَ وزُمُرُّداً في كلِّ إصبعٍ من أصابعه، لديه مشكلُ شعورٍ بالنقص، أكثر ممّا لديه من حساسيةٍ جمالية. وبعبارة أخرى، إنها تُمَثِّلُ علاماتِ عقدة التفوُّق.

الشابّ: أجل.

الفيلسوف: لكن الناس الذين يحاولون التظاهرَ بأنهم مُهِمُّون باستعارتهم سلطةَ شخصٍ آخر إنما يعيشون أساساً وفق نظام قِيَم الغير - يعيشون حياةَ غيرهم. هذه نقطةٌ يجدُرُ التأكيدُ عليها.

الشابّ: إذاً، عقدة تفوّقٍ. هذا علمُ نفسٍ مثيرٌ جِدّاً. أيمكنكَ أن تُقَدِّمَ لي مثالاً آخر؟

الفيلسوف: يوجد أشخاصٌ يحبُّون التباهي بإنجازاتهم. أولئك

الذين يتعلَّقون بمجدهم الماضي ويستعيدون في كلِّ حين ذكرياتِ الفترة التي كانوا يتفوَّقون فيها كلَّ التفوُّق. قد تعرفُ أشخاصاً من ذلك القبيل. يمكننا أن نقول عن جميع أولئك الأشخاص إن لديهم عقدة تفوُّق.

الشابّ: من يتباهى بإنجازاته؟ أجل، إنَّهُ موقفٌ متغطرِسٌ، لكنه في إمكانه أن يتباهى، لأنه فعلاً متفوّقٌ. لا يمكننا أن نقول عنه إنه يصطنعُ شعوراً بالتفوُّق.

الفيلسوف: أوه! لكنَّكَ مخطئٌ. إنَّ الذين يصلون إلى حَدِّ التباهي في العلن لا يملكون في الحقيقة أدنى ثقة في أنفسهم. مثلما يقول أدلر: «إنَّ الذي يتباهى لا يفعلُ ذلك إلّا لأنه يعاني من شعورٍ بالنقص».

الشابّ: أتقولُ إنَّ التباهي، إنما هو شعورٌ معكوسٌ بالنقص؟

الفيلسوف: تماماً. إذا كان المرءُ يثقُ حقّاً في نفسه، فإنه لا يشعرُ بالحاجة إلى التباهي. فإنما يتباهى من يملكُ شعوراً قويّاً بالنقص، ويُحسُّ بحاجةٍ مُلِحَّةٍ إلى عَرْضِ تفوُّقِهِ. فنحنُ نخشى ألّا يَقْبَلَنا أحدٌ كما نحن، إذا نحن لم نتباهَ. إنها عقدة تفوُّقٍ حقيقيّة.

الشابّ: إذاً، على الرغم من أننا عندما نسمعُ العبارتَين، نحسب أنَّ عقدة النقص وعقدة التفوّق تتعارضان تعارُضاً كُلِّيّاً، فإنهما في الحقيقة تتماسّان؟

الفيلسوف: أجل، إنهما تترابطان بشكلٍ جَلِيٍّ. والآن لديَّ مثالٌ أخيرٌ أَوَدُّ أن أعرضَهُ عليكَ، مثالٌ مرتبِطٌ بفعل التباهي. إنه مثالٌ يقودُ

إلى شعورٍ بالتفوّق من نوع خاص، يظهر عندما يتأجّج الشعور بالنقص. يتعلَّقُ الأمرُ، لكي يكون كلامي ملموساً، بالشخص الذي يتباهى بِمِحْنَتِهِ أو بسوء حظِّهِ.

الشابّ: يتباهى بمحنته أو بسوء حظّه؟

الفيلسوف: إنَّه الشخص الذي يتبنّى طريقةَ التباهي عندما يتحدَّثُ عن طفولته، وعن تربيته... وعن كلِّ المصائب التي ألَمَّتْ به. وإنْ حدثَ أنْ حاولَ أحدُهم أنْ يساعده، أو يقترح عليه إحداثَ تغييراتٍ، فإنه سيرفُضُ اليدَ الممدودَةَ قائلاً: «أنتَ لا تفهم ما أشعُرُ به».

الشابّ: أجل، يوجدُ أشخاصٌ من هذا القبيل، لكن...

الفيلسوف: يحاول بعضُ الأشخاص أن يبدوا «متميِّزين» بواسطة تجاربهم مع التعاسة، ويحاولون أن يتَّخذوا تلكَ التعاسَةَ سُلَّماً للتعالي فوق الآخرين. خذ مثالَ قِصرِ قامتي. ولنتخيَّلْ أنَّ شخصاً حسنَ النيَّة قصدني وقال لي: «لا تقلقْ، هذا ليس أمراً خطيراً» أو «إنَّ القامةَ لا شأنَ لها بالقِيَمِ الإنسانية». والآن، إنْ أنا أجَبْتُهُ بعنفٍ: «أتعتقدُ أنَّكَ تعرفُ ما الذي يعنيه أن تكون قصيرَ القامة؟»، لن يجرؤ أحدٌ أن يخاطبني في الأمر بعد ذلك. أنا واثقٌ من أنَّ الجميع من حولي سيشرعُ في معاملتي كأني طنجرة ضغط على وشكِ أن تنفجر، وسيكون حريصاً كلَّ الحرص على أن يعاملني بحذر.

الشابّ: هذا صحيح تماماً.

الفيلسوف: عندما أفعلُ ذلك، يصيرُ موقعي أعلى من موقع الآخرين، وأستطيعُ أن أُصبحَ متميِّزاً. يوجد أناسٌ كثيرون يحاولون، بهذه الطريقة، أن يُصبحوا «كائنات متميِّزة» بتبنِّيهم هذا النوع من المواقف عندما يكونون مرضى، أو جرحى، أو ضحيَّةَ قطيعَةٍ عاطفيَّةٍ.

الشابّ: ومن ثَمَّ يَكشفون عن شعورهم بالنقص ويستخدمونه لصالحهم؟

الفيلسوف: أجل. يستخدمون تعاستَهم لصالحهم ويحاولون أن يتحكَّموا في الآخرين بهذه الوسيلة. فعندما يُعلنون عن مدى سوء حظِّهم، وعن كَمِّ معاناتهم، فإنهم يسعون إلى أن يُصيبوا الناسَ من حولهم (أُسَرهم، وأصدقاؤهم، مثلاً) بالقلق، وإلى أن يَحدّوا ممَّا يقولونه ويفعلونه، وأن يتحكَّموا فيهم. فالناسُ الذين كنتُ أتحدَّثُ عنهم في أوَّل هذا الحديث، أولئك الذين يُقفلون على أنفسهم داخل حجرتهم، يتعاطون في الغالب لشعور التفوُّق الذي يستخدمُ التعاسةَ لصالحهم. ويكثُرُ حدوثُ ذلك لدرجة أنَّ أدلر أكَّدَ الأمر قائلاً: «يمكن للضّعف أن يكون، في ثقافتنا، قويّاً وذا سلطة».

الشابّ: إذاً الضَّعف قويٌّ؟

الفيلسوف: يقول أدلر: «في الواقع، لو أننا سألنا من هو الشخصُ الأقوى في ثقافتنا، فإنَّ الجواب سيكون: الرضيع. فالرضيعُ يسُودُ ولا يمكن التحكُّمُ فيه». يسودُ الرضيعُ على الكبار بواسطة ضعفه. وبسبب ذلك الضعف لا يستطيع أحدٌ أن يتحكَّمَ فيه.

الشابّ: لم أنظُرْ أبداً إلى الأمور من هذه الزاوية.

الفيلسوف: من المؤكَّد أنَّ في الأمر درجة من الحقيقة عندما يقول شخصٌ أصيبَ بجرحٍ: «أنتَ لا تفهمُ ما أشعُرُ به». إنَّ فهمَ مشاعر إنسانٍ يتعذَّبُ فهماً كاملاً هو أمرٌ يعجزُ عنه الجميعُ. لكن ما دام ذلك الشخصُ يستخدمُ تعاسَتَهُ لصالحه بغاية أن يُصبح «متميِّزاً»، فإنه سيحتاجُ دائماً إلى التعاسة.

كان الشابُّ والفيلسوفُ قد تناولا لحدِّ الآن سلسلةً من موضوعات النِّقاش: شعور النقص، وعقدة النقص، وعقدة التفوُّق. وعلى الرغم من أنَّ من الواضح أنَّ تلك الموضوعات إنما هي كلمات مفاتيح في علم النفس، فإنَّ الحقائق التي تشملُها تختلف اختلافاً كبيراً عن المعنى الذي كان الشابُّ يمنحُها إيّاه في تصوُّرِهِ. وعلى الرغم من ذلك، كان يبدو أنَّ أمراً ما ليس على ما يُرام. «ما الذي أجدُ صعوبةً في القبول به في كلِّ هذا؟ لا بد أنه جزءُ التقديم، أي المُسَلَّمَةُ الأولية، هو ما يثيرُ شكوكي». فتحَ الشابُّ فاهُ واستأنفَ الحديثَ برَوِيَّةٍ.

الحياةُ ليست منافسةً

الشابُّ: لكن... أعتقدُ أنَّ أمراً ما لا يزالُ عالقاً لا أفهمُهُ.

الفيلسوف: طيّب. اِطرحْ عليَّ كلَّ الأسئلة التي توَدُّ أن تستفسر عنها.

الشابّ: يُقِرُّ أدلر بأنَّ السَّعْيَ إلى التفوُّق -أي الحرص الدّائم على محاولة التحسُّن- إنما هو رغبةٌ كونيةٌ، أليس كذلك؟ ثم إنه يُصْدِرُ تحذيراً يتعلَّقُ بمشاعر النقص والتفوُّق المفرطة. كان الأمر سيكون يسيرَ الفهم لو أنَّه لم يعد يتعلَّقُ بالسعي إلى التفوُّق - في هذه الحالة، يمكنني أن أتقبَّلَ ذلك. ما الذي ينبغي للمرء أن يفعلَهُ؟

الفيلسوف: فَكِّرْ بالطريقة الآتية: عندما نتحدَّثُ عن السعي إلى التفوُّق، يوجد ميلٌ إلى الاعتقاد بأنَّ الأمر يتعلَّقُ برغبة المرء في أن يكون متفوِّقاً على الآخرين؛ في أن يرتقي دائماً أعلى فأعلى، ولو أدَّى ذلك إلى إسقاط الآخرين خلال ذلك - أنت تعرفُ صورةَ ذلك الذي يرتقي سُلَّماً وهو يدفعُ النَّاسَ الذين يضايقونه في سعيه إلى الوصول إلى الأعلى. إنَّ أدلر لا يدافِعُ، بطبيعة الحال، عن مثل تلك المواقف. يُفضِّلُ أن يقول إنَّ الجميع على قدم المساواة، حيث يسيرُ البعضُ نحو الأمام، ويسيرُ البعضُ الآخرُ نحو الأمام خلْفَهُم. احتفِظْ

بهذه الصورة حاضرةً في ذهنكَ. فعلى الرغم من تباين مسافة التقدُّم إلى الأمام وسرعته، يمكننا أن نقولَ عن كلٍّ واحدٍ إنه يتقدَّمُ إلى الأمام. إنَّ السعيَ إلى التفوُّق، هو الحالة العقليةُ لذلك الذي يتقدَّمُ وحيداً، خطوةً خطوةً، وليس الحالة العقلية للمسابقة التي يملكها ذلك الذي يسعى إلى أن يتجاوزَ الآخرين.

الشابّ: إذاً الحياةُ ليست منافسةً؟

الفيلسوف: تماماً. يكفي أن يتقدَّمَ المرءُ دائماً نحو الأمام، دون أن يتنافسَ مع أحدٍ. وبطبيعة الحال، لا ينفعُه في شيءٍ أن يُقارِنَ نفسَهُ بالآخرين.

الشابّ: لا، هذا مستحيلٌ. فنحن دائماً نقارِنُ أنفسَنا بالآخرين، مهما حصل. ومن هنا تحديداً ينتُجُ شعورُنا بالنقص، أليس كذلك؟

الفيلسوف: الشعورُ بالنقص السَّليمُ ليس أمراً ينتُجُ عن مقارنة الذات بالآخرين، ولكن عن مقارنة الذات بالمثال الذي نتصوَّرُهُ عن ذاتنا.

الشابّ: لكن...

الفيلسوف: أنصِتْ إليَّ، إننا جميعاً مختلفون. الجنسُ، والسِّنُّ، والمعارفُ، والتجربةُ، والمظهرُ - فلا وجود لاثنين متماثلين كلَّ التماثُل. فلنعترِفْ بطريقة إيجابية بحقيقة كون الآخرين مختلفين عنَّا. وأنَّنا لسنا متطابقين، لكننا متساوون.

الشابّ: لسنا متطابقين، ولكننا متساوون؟

الفيلسوف: تماماً. الجميعُ مختلفون. فلا تَخْلِطْ بين هذا الاختلاف وبين ما هو جيّد أو سيّئ، وأعلى أو أدنى. فمهما تكن اختلافاتُنا، فنحن جميعُنا متساوون.

الشابّ: لا تمييز في الرتبة بين الناس. يمكنني أن أتصوَّر ذلك، من وجهة نظر مثالية. لكن، ألا يمكننا الآن أن نشرع في حديث صادق عن الواقع؟ هل يمكنك أن تقول حقّاً، على سبيل المثال، إنَّ طفلاً لا يزال يدرسُ جداول الضرب، وأنا، الراشد، متساويان؟

الفيلسوف: فيما يتعلَّقُ بكَمِّ المعارف والتجربة، ومن ثَمَّ ما يتعلَّقُ بالمسؤوليات التي يستطيع كلٌّ واحد أن يتحمَّلها، توجد، بالضرورة، اختلافات. يمكن للطفل ألّا يعرفَ كيف يربط شريط حذائه بطريقة صحيحة، أو أن يَحُلَّ معادلات رياضية معقَّدَة، أو أن يكون قادراً على اتِّخاذ درجةِ المسؤوليةِ نفسِها التي يتَّخذُها الرَّاشِدُ عندما تبرزُ المشاكِلُ. غير أنَّ ذلك النوع من الأمور لا ينبغي أن يختلطَ بالقِيَمِ الإنسانية. إنَّ جوابي يظلُّ هو نفسُهُ. البَشَرُ كلُّهُم متساوون، لكنهم مختلفون.

الشابّ: هل تعني بذلك أنَّ الطفل ينبغي أن يُعامَلَ معامَلَةَ الراشد تماماً؟

الفيلسوف: كلا، بدل أن يُعامَلَ الطفلُ معامَلَةَ الراشد، أو باعتباره طفلاً، ينبغي أن يُعامَلَ باعتباره إنساناً. يجب أن نتفاعلَ مع الطفل بصدقٍ، مثلما نُعامِلُ كلَّ إنسانٍ في حَدِّ ذاته.

الشابّ: لِنُغَيِّر السؤالَ. الناسُ جميعُهم متساوون. إنهم جميعاً على قدم المساواة. لكن، في الواقع، يوجد هنا تنافرٌ، أليس كذلك؟ فالذين يسيرون نحو الأمام هم متفوِّقون، والذين يسيرون خلفهم هم المتدنّون. ومن ثَمَّ فإننا نعودُ إلى مشكلة النقص والتفوُّق، أليس كذلك؟

الفيلسوف: لا. لا يهُمُّ أن نحاول أن نسير أمامَ الآخرين، أو خلفهم. إنَّ الأمرَ كأننا نتحرَّكُ فوق سطحٍ أفقيٍّ دون محورٍ عموديٍّ. لا نسيرُ لنتسابقَ مع شخصٍ آخر. فإنَّما تتحقَّقُ القيمةُ عندما نحاول أن نتقدَّمَ بالنسبة إلى ما نحن عليه الآن.

الشابّ: هل تحرَّرْتَ من كلِّ شكلٍ من أشكال التنافس؟

الفيلسوف: أكيدٌ. لا أسعى إلى أن أظفرَ بالمكانة أو بالشرف، وأعيشُ حياتي كفيلسوفٍ متواضعٍ، من غير أيِّ ارتباطٍ بمنافسات هذا العالم.

الشابّ: هل يعني هذا أنَّكَ تخلَّيْتَ عن المنافسة؟ وأنَّكَ، نوعاً ما، قبلتَ بالهزيمة؟

الفيلسوف: كلا. لقد انسحَبْتُ من الأماكن التي تنشغلُ بالفوز أو بالخسارة. عندما يحاول شخصٌ ما أن يكونَ ذاتَهُ، فإنَّ المنافسة تظلُّ دائماً عائقاً.

الشابّ: لا أُصَدِّقُ شيئاً من هذا! إن هذا ما هو إلا حُجَّة شيخٍ أشرَفَ على نهايته. ينبغي للشباب من أمثالي أن يعتمدوا على قواهم الذاتية ليتفوَّقوا في خضمِّ توترات المنافسة. فإنما لا أستطيعُ أن

أتجاوز طاقتي لأنني لا أجد منافساً يجاريني. هذه حقيقةٌ: إنَّ العلاقات البينشخصيّة هي علاقاتٌ تنافسية، فأين المشكلةُ في هذا الأمر؟

الفيلسوف: لو أنَّ ذلك المُنافِسَ شخصٌ بمكنك أن تسمّيه رفيقاً، فقد يساعدكَ ذلك على التقَدُّم. لكن، في حالاتٍ كثيرة، لا يكون المُنافِسُ رفيقاً.

الشابّ: ما الذي يعنيه هذا بالضبط؟

أنتَ الوحيد الذي تَقْلَقُ بشأن مظهركَ

الفيلسوف: لِنَسْتعِد الأمر باختصار: في البداية، عبَّرْتَ عن عدم رضاكَ عن تعريف أدلر الذي يقول إنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة، أليس كذلك؟ وذلك ما شكَّلَ أساسَ نقاشنا حول مشاعر النقص.

الشابّ: أجل، هذا صحيح. كان موضوع الشعور بالنقص شديد التوتُّر بحيث أني كدتُ أنسى هذه النقطة. لماذا تطرَّقْتَ إلى هذه المسألة في البداية؟

الفيلسوف: إنَّهُ مرتبطٌ بموضوع المنافسة. احتفظ بهذا في ذهنكَ من فضلك. إذا حَلَّتِ المنافسةُ في قلب علاقاتِ شخصٍ ما، فإنه لن يستطيع أن يُفْلِتَ من مشاكل العلاقات البينشخصيّة أو من سوء الحظّ.

الشابّ: لماذا؟

الفيلسوف: لأنَّ عند نهاية المنافسة يوجد رابحون وخاسرون.

الشابّ: من الطبيعي أن يوجد رابحون وخاسرون!

الفيلسوف: فَكِّرْ قليلاً إذاً، لو أنَّكَ أنتَ، تحديداً، من لديك الإحساس أنَّكَ في تَنَافُسٍ مع الناس من حولكَ، فلن تستطيع، في علاقتك بهم، إلا أن تكون واعياً إمّا بالنَّصر وإمّا بالهزيمة. قُبِلَ السيّد ألف في تلك الجامعة الشهيرة، ووجدَ السيّد باء وظيفةً في تلك الشركة الكبيرة، والسيّد سين يعيشُ الآن قصة حبّ مع امرأة ذات جمال أخّاذ - وستُقارِنُ نفسَكَ بهم، وستقول في نفسكَ: **وأنا، هذا كلٌّ ما لديَّ**.

الشابّ: ها، ها! هذا دقيقٌ جِدّاً!

الفيلسوف: عندما نكون واعين بالمنافسة وبالنصر وبالهزيمة، لا يوجد مَفَرٌّ من أن تَبْرُزَ مشاعرُ النقص. ذلك لأننا نقضي وقتنا نُقارِنُ أنفسَنا بالآخرين ونقول في أنفسنا: **انتصرتُ على ذلك الشخص**، أو **انهزمتُ أمام ذلك الشخص**. إنَّ عقدتَي النقص والتفوُّق هما امتدادان لهذا الأمر. والآن أخبِرْني، أيّ نوعٍ من الكائنات تعتقد أنَّ الآخر سيكون بالنسبة إليك في هذا النوع من الحالات؟

الشابّ: منافِسٌ، بالطبع!

الفيلسوف: كلا، ليس مجرَّد منافسٍ. فأنتَ، قبل أن تنتبهَ إلى الأمر، ستنظُرُ إلى كلّ شخصٍ، وإلى كلّ فردٍ في هذا العالمِ، باعتباره عدوّاً لكَ.

الشابّ: عَدُوٌّ لي؟

الفيلسوف: تأخذ في الاعتقاد أنَّ الناسَ ينظرون إليكَ دائماً باستعلاء ويعاملونك باحتقار؛ وأنهم جميعاً أعداء لا ينبغي الاستهانةُ

بهم أبداً، وأنهم دائماً يتربَّصون بكَ الدَّوائرَ وينقضُّون عليكَ لأتفه الأسباب، وباختصار، أنَّ العالم مكانٌ مُرْعِبٌ.

الشابّ: أعداءٌ لا ينبغي الاستهانةُ بهم أبداً... هل أنا أتنافسُ مع أناسٍ من هذا القبيل؟

الفيلسوف: هذا ما يُرْعِبُ في المنافسة. فحتى لو أنَّكَ لستَ من الخاسرين، ولو أنَّكَ من الصِّنف الذي يربحُ دائماً، فإنَّكَ إنْ تكن شخصاً دخل منافسَةً، لن تحصلَ أبداً على لحظة سلام. أنتَ لا تريد أن تكون خاسراً. ويجبُ عليكَ أن تُواصِلَ الرِّبْحَ إذا كنتَ لا تريد أن تكون خاسراً. لا يمكنُكَ أن تثقَ في الآخرين. إنَّ السَّبب الذي يجعلُ الكثيرين لا يبدون سعداء على الرغم من أنهم يبنون نجاحَهم في المجتمع، هو أنهم يعيشون في تنافس دائم. لأنَّ العالمَ، في نظرهم، مكانٌ خطيرٌ يفيضُ بالأعداء.

الشابّ: أفترِضُ ذلك، لكن...

الفيلسوف: لكن، هل ينظُرُ إليك الآخرون بكلِّ ذلك الاهتمام؟ أيراقبونَكَ حقّاً أربعاً وعشرين ساعة على أربع وعشرين، وهم يتربَّصون بأفضل لحظة للهجوم؟ ذاك أمرٌ جِدُّ مستبعَد. لديَّ صديقٌ شابٌّ، كان يقضي إبّان مراهقته ساعاتٍ أمام المرآة يُسَوِّي شعرَهُ. وذات يوم، بينما كان يفعلُ ذلك، قالت له جَدَّتُهُ: «أنتَ الوحيد الذي تقلقُ بشأن مظهرِكَ». قال إنَّ الحياةَ، بعد ذلك، صارتْ أيْسَرَ قليلاً بالنسبة إليه.

الشابّ: آه! هذه ملاحظةٌ موجَّهَةٌ إليَّ بشكل مباشر، أليس

كذلك؟ من المؤكَّد أنني قد أكون أنظُرُ فعلاً إلى الناس من حولي باعتبارهم أعداء. أخافُ باستمرار من أن أتعرَّضَ لهجوم، ومن السّهام التي يمكن أن تتقصَّدني في كلِّ لحظة. أعتقد دوماً أنَّني مراقَبٌ، وأنني أُحاكَمُ بقسوةٍ، وأنني سأُهاجَمُ. ولا ريبَ في أنَّ الأمر يتعلَّقُ حقّاً بردِّ فعلٍ صادرٍ عن مُعَقَّدٍ، مثل المراهق الذي كان مهووساً بصورته المنعكسة في المرآة. فالناسُ، في واقع الأمر، لا يلتفتون إليَّ. حتى لو شرعتُ أمشي في الشارع على يديَّ، فإنهم لن ينتبهوا إلى ذلك! لكن... لستُ أدري... هل تقصدُ أن تقول في الأخير إنَّ شعوري بالنقص، هو أمرٌ اخترتُهُ بنفسي، وله غايةٌ في مكان ما؟ أعجزُ حقّاً أن أرى كيف يمكن لذلك أن يكون ممكناً.

الفيلسوف: ولِمَ ذلك؟

الشابّ: لديَّ شقيقٌ يكبرني بثلاثة أعوام. إنه الصورة الكلاسيكية للأخ الأكبر - يفعل دائماً ما يأمرنا به الوالدان، ويتفوَّقُ في دراسته وفي الرياضة، ويُجسِّدُ صورةً حيَّةً للحماس. وكنتُ دائماً، منذ طفولتي الأولى، أُقارَنُ به. هو أكبر مني، وأكثر تقدُّماً، فلم أستطع أبداً، بالطبع، أن أهزِمَهُ في أيِّ أمر من الأمور. لم يُراعِ والدانا أبداً واقعَ الأمر ذاك، ولم يبذلا أيَّ جهدٍ ليُبَيِّنا لي أنهما يدركان قيمتي. كنتُ أُعامَلُ معاملة الطفل جرَّاء كلِّ ما أفعلهُ، وأعاقَبُ في كلِّ مناسبة، ويقالُ لي أن أصمت. تعلَّمتُ أن أحتفظَ بمشاعري لنفسي. قضيتُ كلَّ حياتي أسبَحُ وسطَ مشاعر النقص، ولم يكن لي من خيار إلا أن أعِيَ أني في منافسة مع شقيقي!

الفيلسوف: فهمت.

الشابّ: أرى الأمور أحياناً كما يلي: أنا مثل نبات اليقطين الذي نما دون ما يكفيه من الشمس. فلن يكون غريباً في تلك الظروف أن أنموَ مُعْوَجّاً وأن أعاني من مشاعر النقص. فلو وُجِدَ إنسانٌ يمكنه أن ينمو مستقيماً في وضعٍ مماثلٍ، فإني أوَدُّ أن ألتقي به!

الفيلسوف: أفهمُ. أفهمُ حقّاً ما تُحِسُّ به. والآن، لِنَفْحَصِ «المنافسةَ» مع مراعاتنا لعلاقتكَ بشقيقكَ. فإنْ أنتَ لم تكن تُفكِّر بذهنية المنافسة، فكيف ستنظر إلى شقيقِكَ وإلى الآخرين؟

الشابّ: شقيقي، هو شقيقي، وأفترضُ أنَّ الناس الآخرين، قضيةٌ أخرى.

الفيلسوف: لا، ينبغي أن يصيروا رفاقاً أكثر إيجابية.

الشابّ: رفاق؟

الفيلسوف: ألم تقلْ قبل قليل: «لا أستطيع أن أفرحَ من كلِّ قلبي لسعادة الآخرين»؟ أنتَ تفكِّرُ في العلاقات البينشخصيّة كأنما يتعلق الأمرُ بمنافسة؛ فسعادةُ الآخرين، بالنسبة إليك، هي «هزيمةٌ» شخصيةٌ لك، ولهذا السبب لا تستطيع أن تفرحَ لتلك السعادة. لكن ما أن يتحرَّرَ المرءُ من نموذج المنافسة، حتى تختفي الحاجةُ إلى التفوُّق على الآخر. ويتحرَّرُ كذلك من الخوف الذي يقول: ربما سأخسرُ. وبذلك يصيرُ قادراً على أن يفرحَ لسعادة الغير ملء جنانه. بل يمكنه أن يصير قادراً على المساهمة الفعّالة في سعادة الغير. إنَّ الشخص الذي يملكُ دوماً إرادةَ مساعدة الآخر عند الحاجة، هو الشخص الذي يمكن أن ندعوَهُ دون تردُّدٍ رفيقاً.

الشابّ: مممم...

الفيلسوف: نصلُ الآن إلى الأهمّ. عندما ستصيرُ قادراً على أن تنظر إلى الآخرين باعتبارهم «رفاقك»، فإنَّ طريقتَكَ في رؤية العالم ستتغيَّرُ رأساً على عقب. لن ترى العالم بعد ذلك باعتباره مكاناً خطيراً، ولن تعود مهووساً بشكوكٍ تافهة؛ سيبدو لكَ العالمُ مكاناً بهيجاً وآمناً. وستتقلَّصُ مشاكلُكَ في علاقاتك مع الآخرين بشكل ملحوظ.

الشابّ: يا لك من متفائل! لكن أتدري، إنَّ هذا يُذكِّرُني بدوّار الشمس. إنها طريقة تفكير دوّار شمس يسبحُ ملء الشمس كلَّ يومٍ، ويأخُذُ كلَّ ما يحتاجُهُ من سقي. بينما نبات اليقطين الذي ينمو في الظلِّ ليس له الحظّ نفسه!

الفيلسوف: وها أنتَ تعودُ إلى السببية (إسناد الأسباب) من جديد.

الشابّ: آه أجل، لا شكَّ في ذلك!

تلقّى الشابُّ تربيةً قاسيةً على يد والديه، فتعرَّضَ للقهر والمقارنة بشقيقه الأكبر منذ طفولته الأولى. لم يكن يُعْتَدُّ أبداً بأيِّ رأيٍ من آرائه، وكان يتحمَّلُ ادّعاءاتٍ عنيفةً تصفُهُ باعتباره شقيقاً صغيراً تافهاً. عاجزاً عن أن ينسج صداقات في المدرسة، فكان يقضي جميعَ فُسَحِهِ وحيداً في المكتبة، التي صارت ملجأَهُ الوحيد. هذا الشابُّ، الذي أمضى سنواته الأولى بهذا الشكل، كان يعيش

حقّاً في عالم من السببيّة. لو أنه لم يتلقَّ تربيةَ ذينك الوالدين، ولو أنَّ ذلك الشقيق الأكبر لم يوجد أبداً، ولو أنَّه لم يذهب إلى تلك المدرسة، لكان من الممكن أن يحصل على حياة أكثر بهجة. لقد حاول أن يشارك في النقاش محتفظاً بهدوئه قدر المستطاع، لكن، الآن، كل مشاعره المكبوتة طوال تلك الأعوام تصعدُ بعنفٍ إلى السطح.

من علاقة القوة إلى الانتقام

الشابّ: حسناً، كلُّ هذه الأحاديث الجميلة حول الغائية وكلّ تلك الأمور، ليست سوى مغالطات، والصدمةُ النفسية موجودةٌ فعلاً. ولا يستطيعُ الناسُ أن يتهرّبوا من ماضيهم. فأنتَ تُدرِكُ هذا، أليس كذلك؟ لا يمكن للمرء أن يعود إلى الماضي بواسطة آلة تعود بالزمن. فما دام الماضي موجوداً، فإنَّ حياتنا ستظلُّ خاضعةً لظروف الماضي. فلو كان علينا أن نعامِلَ الماضي كأنه غير موجود، فإنَّ ذلك سيعني أننا نُنْكِرُ كلَّ حياتنا التي عشناها. فهل تراك تقترحُ عليَّ أن أختار أن أعيش حياةً غير مسؤولة إلى هذا الحدّ؟

الفيلسوف: لا نستطيع، حقيقةً، استخدام آلة تعود بالزمن ولا أن نعيد عقارب الساعة إلى الوراء. لكن ما هو المعنى الذي تمنحُهُ لأحداث الماضي؟ هذه هي المهمة التي تقع على عاتقك «أنتَ الآن».

الشابّ: طيّب، لنتحدَّث عن «الآن». قلتَ، آنفاً، إنَّ الناس يصطنعون عاطفة الغضب، أليس كذلك؟ وهذا هو موقف الغائية. فأنا لا أستطيع لحدِّ الآن أن أقبلَ بهذا التأكيد. كيف يمكنكَ، على سبيل المثال، أن تفسِّر حالةَ الغضب ضدّ المجتمع، أو ضدّ

الحكومة؟ هل ستقول، إنَّ الأمر يتعلق، هنا أيضاً، بعواطف يصطنعُها المرءُ من أجل فرض رأيه؟

الفيلسوف: من المؤكَّد أنني أشعر أحياناً بالسخط تجاه المشاكل الاجتماعية. غير أني أقول إنه ليس اندفاعاً عاطفياً مفاجئاً، بل سخطاً مبنيّاً على المنطق. يوجد فرقٌ بين الغضب الشخصيّ (الحقد الشخصي) والسخط المتعلّق بتناقضات المجتمع ومظالمه (سخطٌ مُبَرَّر). إنَّ الغضبَ الشخصيَّ يزول سريعاً، أما السّخط المبرَّر، فيستمرُّ طويلاً. ليس الغضبُ، باعتباره تعبيراً عن حقد شخصيٍّ، سوى وسيلة لجعل الآخرين يستسلمون أمامك.

الشابّ: أتقولُ إنَّ الحقد الشخصي والسخط المبرَّرَ إنما هما أمران متباينان؟

الفيلسوف: متباينان كلَّ التباين. ذلك لأنَّ السخط المُبَرَّرَ يتجاوزُ مصلحتَنا الشخصية.

الشابّ: إذاً، سأطرح عليكَ سؤالاً حول الحقد الشخصيّ. حتى أنت، لا بدَّ أن يحدث لك أن تغضبَ -على سبيل المثال، عندما يَشْتُمُكَ أحدٌ ما دون سبب معيّن- أليس كذلك؟

الفيلسوف: كلا.

الشابّ: هيّا، كنْ صادقاً.

الفيلسوف: إذا ما وجَّه إليَّ شخصٌ ما شتائمَ، فإني سأُفكِّرُ في غاية ذلك الشخص الخفيَّة. حتى لو لم تكن انفعالياً بشكل مباشر، حاوِلْ عندما تشعر بغضب حقيقيٍّ تجاه كلمات أو تصرفات شخص

ما، أن تضع في اعتباركَ أنَّ ذلك الشخص إنما يسعى إلى إقامة علاقة قوة معك.

الشابّ: علاقة قوة؟

الفيلسوف: مثلاً، يستفزُّ طفلٌ شخصاً راشداً بارتكابه حماقات مختلفة وسلوكاً سيّئاً. ففي حالاتٍ كثيرة، إنما يفعل ذلك ليُثير الانتباه، وسيتوقف قبيل أن يغضب الراشدُ بجدٍّ. أما إذا لم يتوقف الطفلُ قبل أن يغضب الراشدُ، فذلك يعني أنَّ غايته هي أن يثير شجاراً.

الشابّ: ولِمَ سيرغبُ في أن يثير شجاراً؟

الفيلسوف: يريد أن يفوز. يريد أن يُثبِتَ قوّتَهُ بفوزه.

الشابّ: لا أفهمُ جيّداً. هل يمكنك أن تُقدّمَ لي أمثلةً ملموسةً؟

الفيلسوف: لنتخيَّلْ أنَّكَ تتناقش مع صديق لك حول الوضع السياسي الراهن. سرعان ما تحتدّ لهجة النقاش بينكما، ولا يكون أيٌّ منكما مستعدّاً لأن يَقبل أدنى اختلاف في الرأي، لدرجة أنَّ صديقك، بعد فترة، يشرعُ في استهدافكَ بهجومات شخصية - يقول إنَّكَ غبيٌّ، وإنَّ البلد لا يتقدَّمُ بسبب أناس مثلك، وأشياء من هذا القبيل.

الشابّ: لكن إذا ما قال لي ذلك شخصٌ ما، فإنني لن أتحمَّل ذلك.

الفيلسوف: ومن ثمَّ، ما هي غاية الشخص الآخر؟ هل يريد أن

يتحدث في السياسة فحسب؟ كلا. إنما يجدكَ لا تُحتَمَل ويريد أن ينتقدكَ ويستفزَّكَ، وأن يُخْضِعَكَ بواسطة علاقة قوة. فإن أنتَ غضبتَ في هذه اللحظة، فما كان يتمنّاه سيحصلُ وستتحوَّلُ العلاقةُ إلى علاقة قوة. مهما يكن الاستفزاز، ينبغي ألّا تسقطَ في الفخّ.

الشابّ: أنا لستُ متَّفقاً، لماذا الهروب؟ إن كان أحدٌ يبحث عن المشاجرة، لماذا لن أقبل ذلك؟ الآخر هو المذنِب على كل حال. يمكنني أن أكسر أنفَ ذلك الغبيّ. بواسطة الكلام طبعاً.

الفيلسوف: لنتخَيَّلْ أنَّكَ أمسكْتَ بزمام المشاجرة. وأنَّ الشخص الآخر، الذي كان يسعى إلى التغلُّب عليك، ينسحبُ مستسلماً. ففي الحقيقة، لا تتوقف علاقةُ القوة عند هذا الحدّ. فبما أنه خسر المعركةَ الأولى، فإنَّه سيسارعُ إلى المرحلة الموالية.

الشابّ: المرحلة الموالية؟

الفيلسوف: أجل. مرحلة الانتقام. فعلى الرغم من أنه انسحبَ في تلك اللحظة، فإنه سيُدَبِّرُ انتقاماً في مكان آخر وبشكل مغاير، وسيعود ليظهر بواسطة فعل ثأر.

الشابّ: مثل ماذا، على سبيل المثال؟

الفيلسوف: سيصبح الولدُ المقهورُ من لدن والديه منحرفاً. سيتوقَّفُ عن الذهاب إلى المدرسة. سيقطع رسغَيه أو سيقوم بأذية نفسه بأفعال أخرى. لن ترى السببيّةُ الفرويديةُ في ذلك سوى السبب والنتيجة: ربّى الوالدان الطفلَ بتلك الطريقة، ولذلك السبب صار الطفلُ إلى ما صار إليه. كأن نقول إنَّ النَّبتةَ ذبلتْ لأنها لم تُسْقَ.

فهذا تفسيرٌ يسهلُ فهمُهُ بكل تأكيد. غير أنَّ الغائية الأدلريةَ لا تُغمِضُ عينيها عن الغاية التي يُخفيها الطفلُ. أقصدُ غاية الانتقام من والدَيه. إذا صار منحرفاً، أو توقَّفَ عن الذهاب إلى المدرسة، أو قطع رسغَيه، أو اقترفَ أموراً أخرى من هذا القبيل، فإنَّ ذلك سيخُضُّ والدَيه. سيفزعان وسيمرضان قلقاً عليه. فالطفل، إنما يتبنّى سلوكاً يجلب المشاكل، لأنه يعلمُ ما سيحدثُ. فهو يسعى إلى الوصول إلى الغاية الآنية (الانتقام من والدَيه)، وليس لأنه تحرِّكُهُ أسبابُ الماضي (الوسطُ الأُسَرِيُّ).

الشابّ: يتبنّى سلوكاً يجلب المشاكلَ ليخلقَ قلقاً لدى والديه؟

الفيلسوف: هذا صحيح. لا بدَّ أنَّ هناك الكثير من الناس الذين تصيبهم الحيرةُ أمام فكرة طفلٍ يقطعُ رسغَيه؛ يتساءلون: **كيف يمكن أن يصل به الأمرُ إلى هذا الحدّ؟** لكن حاوِلْ أن تتخيَّلَ ما سيشعُرُ به الناسُ في محيط الطفل -الوالدان، على سبيل المثال- إذا ما قطع رسغَيه. ستنتبه إلى أنَّ الغايةَ من وراء ذلك السلوك واضحةٌ.

الشابّ: الغاية هي الانتقام؟

الفيلسوف: أجل. وعندما تصل العلاقةُ البينشخصيّة إلى مرحلة الانتقام، يكون تقريباً من المستحيل للطرفَين أن يجدا حلاّ. ولكي تمنع ذلك من الحدوث، عندما يسعى أحدٌ إلى إقامة علاقة قوّة معك، لا ينبغي لكَ أبداً أن تسمح لنفسك بالوقوع في الفَخِّ.

الاعتراف بالخطأ ليس هزيمة

الشابّ: حسناً، ما الذي ينبغي أن نفعله إذاً عندما نتلقّى هجوماً مباشراً؟ أنكتفي بالابتسام ونتحمّل ذلك؟

الفيلسوف: كلا، إنَّ قولك إنَّكَ «تتحمَّلُ ذلك» يُثبتُ أنَّكَ لا تزال عالقاً داخل علاقة القوة. عندما تجدُ نفسكَ أمام مشاجرة وتشعر أنَّ الأمر يتعلَّقُ بعلاقة قوة، انسحِبْ من الصراع أسرع ما في الإمكان. لا تَرُدَّ على الفعل برَدِّ فعلٍ. إنه الأمر الوحيد الذي نستطيعُ أن نفعله.

الشابّ: لكن هل من السهل حقّاً ألّا نرُدّ على الاستفزاز؟ بدايةً، كيف أستطيعُ أن أتحكَّمَ في غضبي، في رأيك؟

الفيلسوف: عندما تتحكَّمُ في غضبك، فإنك «تتحمَّلُ ذلك»، أليس كذلك؟ ينبغي أن نتعلَّمَ بدل ذلك أن نُهَدِّئَ الأمورَ دون أن نستعمل عاطفةَ الغضب. بما أنَّ الغضب، في نهاية الأمر، إنما هو وسيلة. وسيلة للوصول إلى غاية.

الشابّ: ليس من السهل...

الفيلسوف: إنَّ أول أمرٍ أريد أن تفهمه هنا، هو أنَّ الغضب

شكلٌ من أشكال التواصل، وأنه مع ذلك من الممكن أن نتواصلَ دون أن نتوسَّلَ بالغضب. يمكن للمرء أن ينقل أفكاره ومقاصدَهُ ويحصل على القَبول دون أن يحتاج إلى الغضب. إنْ تعلَّمتَ أن تفهَمَ هذا بطريقة تجريبية، فإنَّ عاطفة الغضب ستتوقَّفُ تلقائياً عن الظهور.

الشابّ: لكن ماذا لو اتُّهِمْتُ ظلماً أو شُتِمْتُ؟ حتى في هذه الحالة ينبغي ألّا أغضبَ؟

الفيلسوف: يبدو أنَّكَ لم تفهم بعد. لا أقصد أنَّكَ لا ينبغي أن تغضب، ولكنني أقصد أن لا داعي للجوء إلى الغضب كوسيلة. فالناس العصبيّون لا يغضبون بسهولة، بل إنهم لا يعلمون فحسب بوجود وسائل ناجعة للتواصل غير الغضب. ولهذا السبب تجد الناسَ ينتهون إلى أن يقولوا أشياء من قبيل: «انفجرتُ» أو «انخرطَ في أزمة غضب». ينتهي بنا الأمرُ إلى اللجوء إلى الغضب من أجل التواصل.

الشابّ: وسائل ناجعة للتواصل غير الغضب...

الفيلسوف: لدينا الكلام. يمكننا أن نتواصل بالكلام. ينبغي أن تؤمن بقوّة الكلام، وبكلام المنطق.

الشابّ: طبعاً أؤمنُ بذلك، وإلّا لما كنَّا نتناقش الآن.

الفيلسوف: لا يزال أمرٌ يتعلَّقُ بعلاقات القوة. حاوِلْ، في جميع الحالات، حتى إنْ كنتَ واثقاً من أنَّك على حق، ألّا تنتقدَ الطرفَ الآخرَ على هذا الأساس. إنه فَخٌّ في العلاقات البينشخصيّة يقعُ فيه الكثيرُ من الناس.

الشابّ: ولماذا؟

الفيلسوف: ما أن نقتنع بأننا على حقٍّ في علاقة بينشخصيّة، فإننا نخوضُ في مجال علاقة القوة.

الشابّ: فقط لأننا نعتقد أننا على حق؟ هذا محض هراء! إنك تبالغ في الأمر.

الفيلسوف: أنا على حقّ. هذا يعني أنَّ الآخر على خطأ. وفي هذه المرحلة، ينتقل مركزُ النِّقاش من «صحّة التأكيدات» إلى «حالة العلاقة البينشخصيّة». وبتعبير آخر، إنَّ اقتناعي بأني «على حقّ» يقود إلى فكرة أنَّ «ذلك الشخص على خطأ»، ويتحوَّل الأمر أخيراً إلى منافسة، ويقول المرءُ في نفسه: **يجب أن أفوزَ**. وبذلك نصلُ مباشرة إلى علاقة قوة.

الشابّ: هممم...

الفيلسوف: بدايةً، إنَّ صحَّةَ ما نؤكِّدُهُ لا علاقة له بأن نفوز أو نخسر. إذا كنتَ تعتقد أنَّكَ على حقٍّ، مهما يكن رأيُ الآخرين، فإنَّ النقاش ينبغي أن يتوقَّفَ عند ذلك الحدّ. غير أنَّ الكثير من الناس يسقطون في علاقة قوة ويسعون إلى أن يجعلوا الآخرين يستسلمون أمامهم. ولهذا السبب يعتقدون أنَّ «الاعتراف بالخطأ»، هو «اعترافٌ بالهزيمة».

الشابّ: أجل، من المؤكَّد أننا لا نستطيع أن نُنْكِرَ هذا الأمر.

الفيلسوف: ذلك أنَّ المرء عندما تكون عقليتُه لا تريد له أن يخسر، فإنه يكون عاجزاً عن الاعتراف بالخطأ، ولذلك ينتهي به

الأمرُ إلى اختيار الطريق السيّئ. أن يعترف بأخطائه، ويعبِّرَ بالكلام عن اعتذاره، وينسحبَ من علاقة قوة، هذا ليس هزيمة. إنَّ السَّعْيَ إلى التفوُّق ليس أمراً يتحقَّقُ من خلال منافسةٍ مع الآخرين.

الشابّ: إذاً، عندما نكون مهووسين بفكرة الفوز أو الخسارة، فإننا نفقدُ القدرةَ على القيام بالاختيارات الصحيحة؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ ذلك يُعْتِمُ الرأيَ والتقديرَ، وكلُّ ما نستطيعُ أن نراهُ، هو الفوزُ أو الهزيمة المحدِقة. وبعد ذلك، ننخرطُ في الطريق السيّئ. إننا لا نستطيعُ أن نشرع في تقويم ذواتنا وتغييرها، إلّا عندما نقطعُ عن أفكار المنافسة والفوز أو الخسارة.

التغلُّب على المهامّ التي تفرضُ نفسَها في الحياة

الشابّ: طيّب، لكن لا يزال يوجد إشكال. إنه التأكيد بأنَّ: «جميع المشاكل هي مشاكل علاقات بينشخصيّة». أفهمُ جيّداً كونَ الشعور بالنقص مرتبطٌ بالعلاقات البينشخصيّة، وأنَّ له آثاراً معيَّنةً علينا. وأُقِرُّ بأنَّ فكرةَ أنَّ الحياة ليست منافسةً فكرةٌ منطقيّةٌ. ولا أنظر إلى الآخرين باعتبارهم رفاقاً، وأعتبرهم في مكان ما في أعماقي أعداءً. هذا هو الحال بكلِّ وضوح. غير أنَّ ما يُحيِّرُني، هو لماذا يمنحُ أدلر كلَّ تلك الأهمية للعلاقات البينشخصيّة. لماذا يذهبُ إلى حَدِّ قول «جميع» المشاكل؟

الفيلسوف: إنَّ مشكلة العلاقات البينشخصيّة مشكلةٌ شديدة الأهمية لحدِّ أنَّها مهما تكن الأهميةُ التي نَخُصُّها بها، فإنَّ ذلك لا يبدو كافياً أبداً. قلتُ لكَ فيما سبق: «إنَّك تفتقرُ إلى شجاعةِ أن تكون سعيداً». تتذكَّرُ ذلك، صحيح؟

الشابّ: سيصعُبُ عليَّ نسيانُه، حتى لو حاولتُ.

الفيلسوف: إذاً، لماذا تنظر إلى الآخرين باعتبارهم أعداء،

ولماذا لا تستطيعُ أن تعتبرهم رفاقاً؟ لأنَّكَ فقدتَ الشجاعةَ ولأنَّكَ تتهرَّبُ من «مَهامِّ حياتكَ».

الشابّ: مَهامُّ حياتي؟

الفيلسوف: أجل. إنها نقطة أساس. في علم النفس الأدلري، تَفْرِضُ غاياتٌ واضحةٌ نفسَها بالنسبة إلى السلوك الإنسانيّ وعلم النفس.

الشابّ: أيّ نوع من الغايات؟

الفيلسوف: توجد في البدء غايتان بالنسبة إلى السلوك: أن يكون المرءُ مستقلاً بذاته وأن يعيش في تناغم مع المجتمع. ثم إنَّ الغايات النفسانية التي تأتي لتُعَضِّدَ تلكَ السلوكات هي الوعيُ بأنَّ **لديَّ القدرةُ**، والوعيُ بأنَّ **الآخرين هم رفاقي**.

الشابّ: لحظة، من فضلك. أُدَوِّنُ هذا... توجد غايتان بالنسبة إلى السلوك: أن يكون المرءُ مستقلاً بذاته وأن يعيش في تناغم مع المجتمع. وتوجد الغايتان المواليتان بالنسبة إلى علم النفس الذي يأتي لتعضيد تلك السلوكات: الوعي بأنَّ **لديَّ القدرةُ**، والوعيُ بأنَّ **الآخرين هم رفاقي**... حسنٌ، أرى جيّداً أنَّ هذا موضوعٌ جوهري: أن يكون المرءُ مستقلاً باعتباره فرداً وأن يعيش في الوقت نفسه في تناغم مع الآخرين ومع المجتمع. يبدو أنَّ هذا موافقٌ لكلِّ ما تناقشنا حوله.

الفيلسوف: ويمكن تحقيقُ هذه الغايات عن طريق مواجهة ما يسمِّيه أدلر «مَهامّ الحياة».

الشابّ: إذاً، ما هي مهامّ الحياة تلك؟

الفيلسوف: لِنَعُدْ بكلمة «الحياة» إلى الطفولة. إبّان الطفولة، نكون تحت حماية الوالدَين ويمكننا أن نعيش دون حاجة إلى العمل. لكن يصلُ يومٌ يتوجَّبُ علينا فيه أن نصير مستقلّين بذواتنا. لا يمكن للمرء أن يظلَّ تابعاً لوالديه إلى ما لا نهاية، ويتوجب عليه أن يكون مستقلاً عقليّاً، بالطبع، ولكن أيضاً من وجهة نظر اجتماعية، ويجدر به أن ينخرطَ في شكل من أشكال العمل - الذي لا ينحصرُ في التعريف الضيِّق للعمل داخل مؤسّسة. ثم إنَّ المرء كلما كبر أصبحت لديه أصنافٌ من علاقات الصداقة. ويمكن له، بطبيعة الحال، أن يُنشئ علاقة حُبٍّ مع شخص ما، والتي قد تقودُ إلى زواج. وإن كانت تلك هي الحالة، فإنه سيبدأ علاقة زوجية، وإن رُزِقَ بأطفال، فسيبدأ علاقة والد وطفله. حدَّدَ أدلر ثلاثة أصناف من العلاقات بينشخصيّة المتولِّدةِ من تلك التطوُّرات. وهي التي يسمِّيها «مهامّ الحياة»، الموزَّعة بين العمل (مهامّ العمل)، والصداقة (مهامّ الصداقة)، والحبّ (مهامّ الحبّ).

الشابّ: هل هي الواجبات التي تقعُ على عاتقنا باعتبارنا أعضاء في المجتمع؟ بعبارة أخرى، هل هي أمورٌ من قبيل العمل وأداء الضرائب؟

الفيلسوف: كلا، حاوِلْ أن تفكِّرَ في كلِّ ذلك بمفاهيم العلاقات البينشخصيّة فحسب. أقصدُ المسافةَ والعُمْقَ اللذين يخلقهما المرءُ في علاقاته البينشخصيّة. لقد استعمل أدلر أحياناً عبارةَ «الروابط الاجتماعية الثلاثة» ليؤكِّدَ على هذه النقطة.

الشابّ: المسافة والعُمْقُ اللذان نخلقهما في علاقاتنا البينشخصيّة؟

الفيلسوف: إنَّ العلاقات البينشخصيّة التي لا خيار للمرء سوى مواجهتها عندما يسعى إلى أن يعيش ككائنٍ اجتماعيٍّ - هي مهامُّ الحياة. إنها فعلاً مهامٌّ بمعنى أن لا خيار للمرءَ سوى مواجهتها.

الشابّ: هل بإمكانكَ أن تكون أكثر دقّةً في كلامك؟

الفيلسوف: لنتأمَّلْ أوّلاً مهامَّ العمل. فمهما يكن نوع العمل، لا توجد مهمَّةٌ واحدةٌ يمكن الاضطلاعُ بها في استقلالية كلِّية. على سبيل المثال، فأنا أقضي أغلب وقتي هنا، في مكتبي، أُدَوِّنُ المخطوطات. فالكتابةُ عملٌ كاملُ الاستقلالية لا يستطيع أحدٌ أن ينوب عني في القيام به. لكن بعد ذلك يوجد النّاشرُ والعديدُ من الأشخاص الذين لولا مساعدتهم فلن يخرج أبداً ذلك العمل إلى الوجود، من المُصَمِّمِ والطَّابِعِ إلى عمّال التوزيع والمكتبات. فمن حيث المبدأ، لا وجود لعملٍ يمكن أن يتحقَّقَ دون تعاونٍ من أشخاص آخرين.

الشابّ: إذا كنّا نتحدّثُ بصيغة العموم، لا ريب في ذلك.

الفيلسوف: بيد أنَّ العلاقات بين الشخصيات في العمل، عندما ننظرُ إليها من زاوية المسافة والعُمْق، فإنها تكون تلك التي يمكننا أن نقول عنها إنها التي تثير أقَلَّ عدد من المصاعب. فالعلاقاتُ البينشخصيّةُ في العمل ذاتُ غايةٍ مشتركةٍ يسهلُ فهمُها -الحصول على نتائج جيّدة- بحيث يمكننا أن نتعاون حتى إن كنَّا لسنا دائماً على

وثامٍ، فالناس إلى حَدٍّ ما ليس لهم من خيار غير التعاون فيما بينهم. وما دامت علاقة قائمة على أساس العمل فحسب، فإنها ستصير من جديد علاقةً مع غريبٍ خارج أوقات العمل أو عند تغيير العمل.

الشابّ: أجل، هذا صحيح جدّاً.

الفيلسوف: وأولئك الذين يفقدون توازنهم داخل العلاقات البينشخصيّة في هذه المرحلة هم الذين يُدعون «NEET»[1] (لا طلبة، ولا مستخدمين، ولا متدرِّبين) أو الـ«Shut-in»[2] (أشخاص يظلّون منعزلين في الداخل).

الشابّ: عفواً؟ انتظِرْ لحظةً! هل أنتَ تقولُ إنهم لا يحاولون العمل لأنهم إنما يريدون التهرُّبَ من العلاقات البينشخصيّة المرتبطة بعالم العمل، وليس لأنهم لا يريدون العمل، أو لأنهم يرفضون العمل اليدويَّ؟

الفيلسوف: لِنَدَعْ جانباً مسألةَ معرفة ما إذا كان أولئك الأشخاصُ واعين بالعلاقات البينشخصيّة أم لا، غير أنَّ تلك العلاقات توجدُ في قلب المشكل. فعلى سبيل المثال، يُرسِلُ شخصٌ سيرته الشخصية للحصول على عمل ويُستدعَى من أجل إجراء مقابلاتٍ، ثم ينتهي به الأمرُ إلى أن ترفضه كلُّ المؤسسات الواحدة بعد الأخرى. فيجرحُ ذلك كبرياءه. ويبدأُ يتساءلُ ما أهمية العمل إن

---

(1) NEET تعني «Not in Education, Employment or Training»، ترتيب اجتماعيٌّ لصنفٍ من الأشخاص غير العاملين. (المترجم)

(2) «Shut-in» هم أشخاصٌ منعزلون يرفضون في الغالب العالَمَ الواقعيَّ. (المترجم).

كان يتوجب عليه أن يمرَّ في كلِّ ذلك. أو يقترفُ خطأً جسيماً في العمل. وتفقد الشركةُ مبلغاً ضخماً بسببه. فيشعر أنه إنسانٌ عديمُ القيمة، كأنه غارقٌ في الظلمات، ولا يتحمَّلُ فكرةَ الذهاب إلى العمل في اليوم الموالي. لا يوجد، في جميع هذه الأمثلة، حالة واحدة أصبح فيها العمل بحدِّ ذاته كريهاً. الكريهُ هو كون المرء موضوع انتقاداتٍ أو مؤاخذاتٍ من لدن الآخرين في العمل، أن يُشار إليه باعتباره غير ملائم أو غير كَفء أو غير مناسب للعمل، وأن يُجرَحَ في كرامته باعتباره شخصاً يُعَوَّض. وبعبارة أخرى، كلُّ الأمر هو مسألةُ علاقاتٍ بينشخصيّة.



خيطٌ أحمر وسلاسل صلبةٌ

الشابّ: طيّب، أحتفظُ باعتراضاتي إلى وقتٍ لاحقٍ. حدِّثني الآن عن مهمَّة الصداقة.

الفيلسوف: يتعلَّقُ الأمرُ بعلاقةِ صداقةٍ بالمعنى الرَّحب، بعيداً عن العمل، لأنَّ لا وجود لضَغْطٍ يماثِلُ الضغطَ الموجودَ في مَقَرِّ العمل. إنها علاقة يصعُبُ الشروعُ فيها أو تعميقُها.

الشابّ: آه! هذا صحيح! إذا كان الأمر يتعلَّقُ بفضاء، مثل المدرسة أو مكان العمل، فيمكننا دائماً أن نبني علاقةً. لكنها علاقة سطحية محدودة بذلك الفضاء. فمجرَّدُ محاولة الشروع في علاقة صداقة شخصية أو العثور على صديق في مكان خارج ذلك الإطار هو أمرٌ بالغُ الصعوبة.

الفيلسوف: هل لديكَ في محيطكَ شخصٌ يمكنكَ أن تقول عنه إنَّه صديقٌ حميمٌ؟

الشابّ: لديَّ صديقٌ. غير أني لستُ واثقاً من أنني سأدعوهُ صديقاً «حميماً»...

الفيلسوف: كان الأمرُ كذلك بالنسبة إليّ في الماضي. عندما كنتُ في الثانوية، لم أكن حتى أحاول أن أتَّخذَ أصدقاء ولو مجرد محاولة، وكنتُ أقضي أيامي أدرسُ اليونانيةَ والألمانيةَ، منهمكاً برفقٍ في قراءة كتب الفلسفة. وكانت أمي تقلقُ بشأني، وذهبَتْ لاستشارة أستاذي الرئيس. فقال لها: «لا داعي للقلق. كلُّ ما في الأمر أنه شخصٌ لا يحتاج إلى أصدقاء». وطمأنَ كلامُهُ أمي، وطمأنني كذلك.

الشابّ: شخصٌ لا يحتاج إلى أصدقاء؟ إذاً، لم يكن لديكَ في الثانوية ولو صديقٌ واحدٌ؟

الفيلسوف: بلى، كان لديَّ صديق. كان يقول: «ليس لدى الجامعة من أمور مُهِمَّةٍ حقّاً تُعَلِّمُنا إيّاها»، وفي النهاية لم يلتحق فعلاً بالجامعة. انسحبَ للعيش في الجبال مدَّةَ سنواتٍ عديدة، وهو اليوم يعمل في الصِّحافة في جنوب شرق آسيا. لم أرَهُ منذ عدة عقود، لكن لديَّ إحساسٌ أننا لو التقينا الآن، فسنكون كأننا رأينا بعضنا البعض البارحة. يعتقد الكثيرُ من الناس أن المرء كلما كثُر عددُ أصدقائه كان ذلك أفضل، غير أنني لستُ واثقاً من الأمر. لا يهمُّ عددُ الأصدقاء أو المعارف إلّا قليلاً. وهذا موضوع يرتبطُ بمهمة الحُبِّ، لكن ما ينبغي أن نفكِّرَ فيه، هو مسافة العلاقة وعُمقها.

الشابّ: هل يمكنني أن أتَّخذَ أصدقاء حميمين؟

الفيلسوف: بكلِّ تأكيد. إذا أنتَ تغيَّرتَ، فالناسُ من حولك سيتغيَّرون بدورهم. لن يكون لديهم من خيار سوى أن يتغيَّروا. إنَّ علم النفس الأدلري علمُ نفسٍ يسعى لِيُغَيِّرَ المرءُ نفسَهُ، لا لِيُغَيِّرَ

الآخرين. فبدل أن تنتظر أن يتغيَّرَ الآخرون أو أن يتغيَّرَ الوضعُ، قُمْ بالخطوة الأولى نحو الأمام أنت بنفسك.

الشابّ: همم...

الفيلسوف: فالذي حدثَ، هو أنَّكَ أتيتَ لزيارتي في مكتبي. فوجدتُ فيكَ صديقاً شابّاً.

الشابّ: أنا صديقك؟

الفيلسوف: أجل، بالتأكيد. نحن نتناقشُ في إطار حوارٍ، وليس داخل حصةِ دعمٍ نفسيّ، ولسنا مرتبِطَيْن بعلاقة عملٍ. فبالنسبة إليَّ، أنتَ صديقٌ لا يُعَوَّض. ألا تعتقد ذلك؟

الشابّ: بالنسبة إليكَ، أنا... صديقٌ لا يُعَوَّض؟ لا، لا أريد أن أتصوَّر أيَّ شيءٍ من هذا القبيل الآن. لِنُواصِلْ. إذاً، المهمة الأخيرة هي مهمة الحُبِّ؟

الفيلسوف: يوجد قسمان متمايزان: أولاً، ما نقصدُهُ من قولنا علاقة حُبٍّ؛ وثانياً، العلاقات مع الأسرة، وخصوصاً العلاقة بين الوالدين والطفل. تناقشنا حول العمل والصداقة، غير أنَّ مهمة الحبِّ هي المهمة الأصعب من بين المهامِّ الثلاث. عندما تتطوَّرُ علاقةُ صداقة إلى حُبٍّ، فإنَّ ما كان مسموحاً به من كلمات وسلوكٍ بين الأصدقاء لا يعودُ مقبولاً ما أن يصير الشخصان حَبيبَيْن. وهذا يعني، تدقيقاً، عدم السماح بالعلاقات الاجتماعية مع أصدقاء من الجنس الآخر، وفي حالاتٍ معيَّنة، يكفي الاتصالُ هاتفياً بشخص

من الجنس الآخر لإثارة الغيرة. وكلٌّ ذلك من شدة قِصَرِ المسافة وعمقِ العلاقة.

الشابّ: أجل، أفترضُ أنَّ ذلك لا محيد عنه.

الفيلسوف: لكن أدلر لا يقبل أن يُقَيِّدَ المرءُ شريكَهُ. إذا كان الشخص يبدو سعيداً، فيمكننا أن نفرحَ لذلك صراحةً. ذاك هو الحُبُّ. فالعلاقاتُ التي يُقَيِّدُ فيها الناسُ بعضُهم بعضاً تنتهي إلى الانحلال.

الشابّ: مهلاً، فهذا استدلالٌ لا يمكنه إلا أن يُدَعِّمَ الخيانةَ. فلو أنَّ شريكتي لها علاقةٌ غرامية بغيري، ينبغي لي أن أفرحَ للأمر كذلك؟

الفيلسوف: كلاَّ، لستُ بصدد دعْمِ شخصٍ لديه علاقة غرامية. فكِّرْ بدل ذلك بالطريقة الآتية: إنَّ العلاقةَ التي تبدو خانقةً ومتوتِّرةً بين شخصين مرتبطين لا يمكن أن تُسمَّى حُبّاً، حتى لو جمع بينهما الهوى. عندما يقول المرءُ في نفسه **عندما أكون مع هذا الشخص، أستطيعُ أن أتصرَّفَ بكلِّ حريّةٍ**، عندئذ يمكنه أن يشعر بالحبِّ حقّاً. يمكنه أن يكون في حال هادئ وجدّ طبيعيّ، دون أن يُحِسَّ بمشاعر النقص أو بالحاجة إلى عرض تفوُّقِهُ. ذاك هو الحبُّ الحقيقيُّ. أما التقييد، فعلى العكس من ذلك، إنما هو علامةُ حالة عقلية يحاول فيها أحدُ طرفي العلاقة أن يتحكَّمَ في الآخر، ثم إنها بالإضافة إلى ذلك فكرةٌ تتأسَّسُ على شعور الشكّ. فوجودكَ في الفضاء نفسه حيث يوجد شخصٌ يشكُّ فيكَ، ليس وضعاً طبيعيّاً يمكن للمرء أن يتحمَّلَهُ، أليس كذلك؟ كما يقول أدلر: «عندما يريد شخصان أن

يعيشا معاً في تناغم، ينبغي أن يعاملا بعضهما الآخر على قدم المساواة».

الشابّ: طيّب.

الفيلسوف: ثم إنَّ علاقات الحُبِّ والعلاقات الزوجية تحتوي على إمكانية الانفصال. ولذلك، فإنَّ رجلاً وزوجته، حتى لو كانا متزوِّجين أعواماً طويلةً، يمكنهما أن ينفصلا إذا أصبح الاستمرارُ في علاقتهما الزوجية أمراً مرهِقاً. غير أنَّ الانفصال، في إطار العلاقة بين الابن وأبويه، مبدئياً، غير ممكن. فإذا كان الحُبُّ الرومانسيُّ علاقةً مربوطةً بخيطٍ أحمر[1]، فإنَّ العلاقة بين الآباء والأبناء مربوطةٌ بسلاسل صلبة. وكلُّ ما بين أيدينا هو مجرد مقصٌ صغير. تلك هي حقيقة الصعوبة في العلاقة بين الآباء والأبناء.

الشابّ: وإذاً، ما الذي نستطيعُ أن نفعله؟

الفيلسوف: ما يمكنني أن أقوله لكَ في هذه المرحلة، هو أنَّه لا ينبغي لكَ أن تهرب. فحتى لو كنتَ في إطار علاقةٍ مُرْهِقةٍ، لا ينبغي لكَ أن تتهرَّبَ من مواجهتها أو أن تؤجِّل تلك المواجهة. ولو قرَّرْتَ في النهاية أن تقطعها بالمقصّ، يتوجَّبُ عليكَ أولاً مواجهتها. يستحيل في الأساس أن يقضيَ المرءُ حياتَهُ وحيداً تماماً، ولا يصبحُ الشخصُ «فرداً» إلّا داخل السياقات الاجتماعية. ولذلك فإنَّ

---

(1) الخيط الأحمر هو هنا إشارة إلى أسطورةٍ من الشرق الأقصى تقول إنَّ خيطاً أحمر غير مرئيٍّ يربطُ بين المكتوب لهم أن يُحبَّ بعضهم البعض، ويمكن لذلك الخيط أن يتمدَّد أو أن يتلوّى، لكنه لا ينقطعُ أبداً. (المترجم).

استقلال المرء بذاته باعتباره فرداً، والتعاون داخل المجتمع، يُقَدَّمان في علم النفس الأدلري، باعتبارهما غايتين مُهيمِنَتَيْن. ثم، كيف نستطيعُ الوصول إلى تينك الغايتين؟ يتحدث أدلر، في هذه النقطة، عن تجاوز المهامّ الثلاث، مهام العمل، والصداقة، والحُبّ؛ مهامّ العلاقات البينشخصيّة التي لا يجد أحدٌ مندوحةً من مواجهتها.

كان الشابُّ لا يزال يجد صعوبةً في إدراك المعنى العميق للأفكار التي يتحدَّثُ عنها الفيلسوف.

لا تسقُطْ في «الكذب الحيوي»

الشابّ: آه... لم أعُدْ أفهمُ شيئاً! قلتَ إني أنظُرُ إلى الآخرين باعتبارهم أعداء وأنني لا أستطيعُ أن أعتبرهم رفاقاً، لأنني أتهرَّبُ من مهامٍّ حياتي. ما الذي يعنيه هذا بدايةً؟

الفيلسوف: تخيَّلْ، على سبيل المثال، أنه يوجد شخصٌ معيَّن يدعى السيّد ألف أنتَ لا تُحِبُّهُ، لأن له عيوباً يصعبُ التغاضي عنها.

الشابّ: ها ها! إذا بحثنا عن الأشخاص الذين لا أحبُّهم، لن أجد صعوبةً سوى في الانتقاء.

الفيلسوف: لكنَّكَ لستَ لا تُحِبُّ السيّد ألف لأنَّكَ لا تستطيع أن تَعْفُوَ عن عيوبه. كانت غايتُكَ، منذ البداية، أن تُخاصِمَ السيّد ألف، ثم إنَّكَ بحثتَ بعد ذلك عن العيوب لتخدِمَ تلك الغاية.

الشابّ: ما أسخف ما تقول! لِمَ سأفعلُ أمراً من هذا القبيل؟

الفيلسوف: لتتجَنَّبَ أن تكون لديكَ علاقةٌ بينشخصيّة مع السيّد ألف.

الشابّ: هنا، أنتَ تبالغ، فهذا أمرٌ غير معقول. من الواضح

أنَّ الأمور جَرَتْ في الاتجاه الآخر. اقترفَ أمراً لم يعجبني، هذا هو السبب. فلو لم يكن الأمرُ كذلك، لما كان لديَّ أيّ داعٍ لمخاصمته.

الفيلسوف: كلا، أنتَ مخطئ. فالأمر يكون واضحاً إذا ما فكَّرْتَ في مثال الانفصال بين زوجَين. ففي العلاقات بين عاشقَين أو متزوِّجَين، يصلُ الأمرُ، أحياناً، بأحد الطرفين إلى درجة أن يثور ويغضب لكلِّ ما قد يقوله الآخرُ أو يفعلُهُ. فعلى سبيل المثال، لا تعبأُ الزوجة بما يمكن أن يأكل الزوج؛ وتشمئزُّ من إهماله لمظهره في البيت، بل حتى شخيرُهُ يستثيرُ أعصابَها. على الرغم من أن شيئاً من كلِّ ذلك لم يكن يُزعِجُها قبل شهور قليلة.

الشابّ: أجل، سمعتُ بأشياء من هذا القبيل.

الفيلسوف: تشعر بالأمور بتلك الطريقة لأنها في لحظة ما اقتنعت بفكرة **إنهاء تلك العلاقة**، ومنذئذ صارت تبحثُ عمَّا تُبَرِّرُ به وضْعَ نهاية لها. فالشخصُ الآخر لم يتغيَّر أبداً. إنما الذي تغيَّر هو غايتها هي. أنتَ تعلمُ أنَّ الناسَ مخلوقاتٌ شديدة الأنانية، فهم قادرون على أن يجدوا عدداً هائلاً من المثالب والعيوب لدى الآخرين عندما يطيبُ لهم ذلك. فقد يحضُرُ أطيبُ الناس، ولن يجد بعضُهم أدنى صعوبة في العثور على سبب لمخاصمته. ولهذا السبب بالضبط، يمكن للعالم أن يتحوَّلَ إلى مكانٍ خطيرٍ في أيِّ لحظة، وأن يصير من الممكن أن ينظر المرءُ إلى جميع الناس باعتبارهم أعداءه.

الشابّ: إذاً، أنا أخترعُ عيوباً لدى الآخرين من أجل غاية وحيدة هي التهرُّب من مهامِّ حياتي، ومن ثَمَّ التهرُّب من العلاقات البينشخصيّة؟ وأتهرَّبُ وأنا أعتقدُ أنَّ الآخرين هم أعدائي؟

الفيلسوف: تماماً. أشار أدلر إلى تلك الحالة التي تتمثل في أن يجد المرءُ جميع أنواع الأعذار ليتهرَّبَ من مهامِّ الحياة، وأطلقَ عليها اسم «الكذب الحيوي».

الشابّ: حسناً...

الفيلسوف: أجل، فالتسميةُ قاسيةٌ. نُلقي على شخصٍ آخر مسؤوليةَ الوضع الذي نوجد فيه. نتهرَّبُ من مهامِّ حياتنا عندما نقولُ إنَّما الخطأُ خطأُ الآخرين أو إنَّه خطأُ الوسط الذي نعيشُ فيه. فالأمر هو نفسه تماماً في القصة التي ذكرتُها سابقاً حول تلك الطالبة التي كانت تخافُ من أن يَحْمَرَّ وجهُها. يكذبُ المرءُ على نفسه، ويكذبُ على مَنْ حوله كذلك. عندما تفكِّرُ في الأمر حقّاً، فإنها تسميةٌ جدُّ قاسية.

الشابّ: لكن كيف لكَ أنْ تستنتج أني أكذب؟ فأنتَ لا تعرفُ شيئاً عن الناس الذين يحيطون بي ولا عن نوع الحياة التي أعيشها، أليس كذلك؟

الفيلسوف: صحيح. لا أعرفُ شيئاً عن ماضيكَ. ولا عن والديكَ، ولا عن شقيقكَ الأكبر. لا أعرفُ سوى شيء واحد.

الشابّ: الذي هو؟

الفيلسوف: حقيقة أنَّكَ أنتَ الذي اخترتَ أسلوبَ حياتِكَ، وليس أيّ شخص آخر.

الشابّ: آه!

الفيلسوف: لو أنَّ أسلوب حياتكَ حُدِّدَ من لدن شخص آخر أو من لدن الوسط الذي تعيشُ فيه، سيكون في إمكانكَ، بالتأكيد، أن تُلقِيَ عن كاهلك مسؤوليةَ ذلك الأسلوب. لكننا نحن الذين نختارُ أسلوبَ حياتنا. ومن ثمَّ نرى بوضوح من يتحمَّلُ مسؤوليةَ ذلك.

الشابّ: إذاً، ها أنتَ ذا مُصَمِّمٌ على إدانتي. لكنكَ تصفُ الناسَ بالكذّابين والجبناء، ثم تقول إنني مسؤولٌ عنهم جميعاً.

الفيلسوف: لا ينبغي لكَ أن تستخدمَ قوةَ الغضب لتتجَنَّب الموضوع. هذه نقطةٌ بالغةُ الأهمية. لا يتحدَّثُ أدلر أبداً عن مهامِّ الحياة أو عن الأكاذيب الحيويّة بعبارات الخير والشّرّ. فلا ينبغي الحديثُ عن الأخلاق أو عن الخير والشر، إنما ينبغي الحديثُ عن الشجاعة.

الشابّ: الشجاعةُ من جديد!

الفيلسوف: أجل. لكنك، حتى إنْ كنتَ تتهرَّبُ من مهامِّ حياتكَ وتتعلَّقُ بأكاذيبك الحيويّة، فإنَّكَ لا تفعل ذلك لأنَّ الشرَّ يغمرُكَ. ليس ذلك بالأمر الذي يُنْتَقَدُ من وجهة نظرٍ أخلاقية. إنه مجرّد مسألة شجاعة.

من علم نفس التملُّك
إلى علم نفس الممارسة

الشابّ: إذاً، أنتَ في نهاية الأمر، تتحدثُ عن الشجاعة؟ هذا يُذَكِّرُني أنَّكَ قلتَ سابقاً إنَّ علم النفس الأدلري هو «علم نفس الشجاعة».

الفيلسوف: أضيفُ إلى ذلك حقيقةَ أنَّ علم النفس الأدلري ليس «علم نفس التملُّك»، بل «علم نفس الاستعمال».

الشابّ: ومن ثَمَّ هذا التأكيد: «ليس المُهِمُّ ما زُوِّدْنا به عند الولادة، وإنما المُهِمُّ كيفية استعمالنا لهذا الزّاد».

الفيلسوف: تماماً. وأحمدُ لكَ هذا التذكُّرَ. إنَّ السببيَّةَ الفرويدية هي علم نفس التملُّك، الذي يقود إلى مذهب الحتمية. بينما علم النفس الأدلري، هو علمُ نفس الاستعمال، فأنتَ الذي يتَّخِذُ القرارات.

الشابّ: علم النفس الأدلري هو علم نفس الشجاعة، وهو في الآن عينِهِ علم نفس الاستعمال...

الفيلسوف: نحن، البشر، لسنا ضعفاء لدرجة أن نكون كلّياً تحت رحمة الصدمات السببيّة (السبب والنتيجة). فمن وجهة نظر الغائية، نحن نختارُ بأنفسنا حياتَنا وأسلوبَ حياتنا. نحن نملكُ القوَّةَ لفعل ذلك.

الشابّ: لكن، صِدْقاً، ليس لديَّ ثقة كافية في نفسي لأتغلَّبَ على عقدة النقص لديَّ. ويمكنكَ أن تقول إنها كذبةٌ حيويّةٌ، غير أنه من المرجَّح أنني لن أكون أبداً قادراً على أن أتحرَّرَ من عقدة النقص هذه.

الفيلسوف: لِمَ تعتقدُ هذا؟

الشابّ: قد تكون على صواب. في الحقيقة، أنا واثقٌ من أنَّك على صواب، ومن أنَّ ما ينقصني هو الشجاعة. ويمكنني أن أقبلَ الكذبَ الحيويَّ كذلك، فأنا أخافُ أن أتفاعَلَ مع الناس. لا أريدُ أن أتألَّمَ بسبب العلاقات البينشخصيّة، وأوَدُّ أن أُؤَجِّلَ مهامَّ حياتي. لهذا السبب لديَّ كلُّ تلك الأعذار جاهزةً. أجل، فالأمر هو تماماً كما تصفُهُ. لكن، أليس هذا الذي تتحدَّثُ عنه نوعاً من الروحيانية. فكلُّ ما تقولُهُ حقيقةً هو: «لقد فقدتَ الشجاعةَ، فيتوجَّبُ عليكَ أنْ تستعيدَ شجاعتكَ!». إنه الأمرُ نفسُهُ الذي يحدثُ مع المدرِّب السخيف الذي يعتقد أنه يُقدِّمُ لك النصيحةَ عندما يأتي ليُرَبِّتَ على كتفكَ قائلاً: «ابتهج»، بينما سبب فشلي هو أنني لا أستطيعُ أن أبتهج!

الفيلسوف: إذاً، ما تقولُهُ هو أنَّكَ توَدُّ أن أقترحَ عليكَ بعضَ الإجراءات المحدَّدة؟

الشابّ: أجل، من فضلك. أنا إنسانٌ. لستُ آلة. يُقالُ لي إنني أفتقرُ إلى الشجاعة، لكنني لا أستطيعُ أن أشحنَ نفسي بالشجاعة كأنني أملأُ خزّانَ الوقود لديّ.

الفيلسوف: حسناً. لكن الوقتَ قد تأخَّر هذا المساء، فلنواصِلْ حديثَنا في المرة القادمة.

الشابّ: لستَ بصدد التملُّص من الإجابة، أليس كذلك؟

الفيلسوف: بالتأكيد لا. في المرة القادمة، سنتحدَّثُ في الغالب عن الحرية.

الشابّ: ليس عن الشجاعة؟

الفيلسوف: سيكون حديثاً عن الحريّة، والتي هي جوهريّةٌ عند الحديث عن الشجاعة. خُذْ لنفسكَ فسحةً من الوقت للتفكير في ماهية الحرية، من فضلك.

الشابّ: ماهية الحريّة... طيّب. إلى المرة القادمة.

勇氣

اللّيلة الثالثة

أَهمِلْ مهامَّ الآخرين

بعد أسبوعين من القلق، قام الشابُّ
بزيارة الفيلسوف من جديد. «ما هي الحريّة؟
لماذا لا يستطيعُ الناسُ أن يكونوا أحراراً؟
لماذا لا أستطيعُ أن أكون حُرّاً؟
ما هي الطبيعة الحقيقيةُ لِما يعيقني؟».
كانت المهمّةُ التي أُوكِلَتْ إليه تُثْقِلُ كاهلَهُ، لكن كان يبدو
من المستحيل العثور على إجابةٍ مُقْنِعَةٍ. كلما فكَّرَ الشابُّ
في الأمر، ازدادَ إحساسُهُ بافتقاره هو نفسه إلى الحريّة.

ارْفُض الرغبةَ في الاعتراف

الشابّ: قلتَ إننا اليومَ سنتحدَّثُ عن الحريّة.

الفيلسوف: أجل. هل وجدتَ بعض الوقت للتفكير في الموضوع؟

الشابّ: أجل. فكَّرتُ في الأمر طويلاً.

الفيلسوف: هل توصَّلْتَ إلى نتيجة ما؟

الشابّ: في الحقيقة لم أجد جواباً. غير أني وجدتُ ما يلي - ليس فكرتي أنا، لكنه أمرٌ عثرتُ عليه في المكتبة، سطرٌ مقتطَفٌ من روايةٍ لدوستويفسكي: «المالُ، هو الحريّةُ المَسكوكة». ما رأيُكَ في هذا؟ «الحريّةُ المَسكوكة»، هذه فكرةٌ جيّدة، أليس كذلك؟ فأنا فُتِنْتُ حقّاً بعثوري على ذلك السطر الذي غاصَ مباشرةً إلى قلب ما يسمَّى المال.

الفيلسوف: حسناً. لا مراء في أننا لو كان علينا أن نتحدَّثَ بشكل عام عن الطبيعة الحقيقية لِما يُقَدِّمُهُ المالُ، لأمكننا أن نقول إنه الحرية. فهذا استنتاجٌ جيّدٌ بالتأكيد. لكنكَ لن تذهبَ إلى حَدٍّ أن تقول: «إذاً الحريةُ هي المالُ»، أليس كذلك؟

الشابّ: إنَّ الأمر هو تماماً كما تقول. يمكننا، بالتأكيد، الحصول على نوع من الحريّة بواسطة المال. أكثر ممّا يمكن أن نتصوَّر، أنا واثقٌ من الأمر. ذلك أنَّ كلَّ ضرورات الحياة، في الواقع، تُقْضى بواسطة التعاملات المالية. فهل يعني هذا أنَّ المرءَ إذا ما امتلكَ ثرواتٍ كبيرةً، سيكون حُرّاً؟ لا أعتقدُ أنَّ الأمر هو كذلك؛ أوَدُّ بالتأكيد أن أعتقد أنَّ الأمر ليس كذلك، وأنَّ القِيَمَ الإنسانيةَ والسعادةَ لا يمكن أن تُشترى بالمال.

الفيلسوف: حسناً، لنتخَيَّلِ الآن أنَّكَ أدرَكْتَ الحريَّةَ الماليةَ. ثم إنَّكَ على الرغم من مراكمتكَ لثراء كبير، لم تعثر على السعادة. ما هي المشاكل والحاجات التي ستستمرُّ بالنسبة إليك في تلك اللحظة؟

الشابّ: ستكون هي العلاقات البينشخصيّة التي تحدَّثْتَ عنها. لقد فكَّرْتُ في ذلك كثيراً. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تحظى بأن تصبح ثرِيّاً جدّاً، لكن لا تجد أحداً يُحِبُّكَ؛ ليس لديكَ أيّ رفيق يمكنكَ أن تقول عنه إنه صديق، ولا أحد يُقَدِّرُكَ. إنه أمرٌ شديدُ القسوة. أمرٌ آخر لا أستطيعُ أن أتخلَّصَ من هاجسه، وهي كلمة «قيود». كلُّ واحدٍ منّا عالِقٌ ويتخبَّطُ في تشابُكٍ من الحبال التي نسمِّيها «قيود». فنحن نرتبطُ، على سبيل المثال، بشخصٍ لا يهمُّنا في شيء، أو يتوجَّبُ علينا دائماً أن نُراعِيَ تقلُّبات مزاج رئيسنا الكريه. تخيَّلْ كم ستتغيَّرُ حياتُنا إذا ما استطعنا أن نتحرَّرَ من هذه العلاقات البينشخصيّة التافهة! لكن، لا أحد يستطيعُ أن يفعل أمراً من هذا القبيل. أينما نُوَلّي وجوهَنا، نجد أنفسَنا محاطين بأناسٍ آخرين، ونحن أفرادٌ اجتماعيون، نوجد من خلال علاقتنا بالآخرين. فمهما نفعل، لا نستطيعُ أن نتهرَّبَ من حبل علاقاتنا البينشخصيّة

الصلبة. أفهمُ الآن مدى ملاءمة تقرير أدلر عندما يقول: «إنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة».

الفيلسوف: إنها نقطة جوهريةٌ. لنتعَمَّقْ أكثر في البحث. ما الذي، في علاقاتنا البينشخصيّة، ينزَعُ منّا حريّتَنا؟

الشابّ: تحدَّثتَ في المرة السابقة عن الكيفية التي ننظُرُ بها إلى الآخرين: باعتبارهم أعداء أو باعتبارهم رفاقاً. فقلتَ إننا لو أصبحنا قادرين على أن ننظُرَ إلى الآخرين باعتبارهم رفاقاً، فإنَّ كيفية رؤيتنا للعالم ينبغي أن تتغيَّر كذلك. ويبدو الأمرُ منطقيّاً. وكنتُ مقتنعاً بالأمر في ذلك اليوم، عند خروجي من هنا. لكن ما الذي حدثَ بعد ذلك؟ فكَّرتُ كثيراً في الأمر، ولاحظتُ وجودَ مظاهر معيَّنة للعلاقات البينشخصيّة التي لا يمكن أن تُشرَحَ بطريقة تامة.

الفيلسوف: مثل ماذا؟

الشابّ: الأمر الأكثر وضوحاً، هو وجود الوالدَين. لا يمكنني أبداً أن أتخيّل والدَيَّ كعدوَّين. فهما اللذان ربَّياني في طفولتي، ورعياني كلَّ الرعاية. وأُكِنُّ لهما إزاء ذلك كلّ العرفان بالجميل. غير أنَّ والدَيّ كانا صارمَين. فقد قلتُ لكَ من قبل إنهما كانا يقارنان في كلِّ آنٍ بيني وبين شقيقي الأكبر، ويرفضان الاعتراف بي نوعاً ما. كانا دائمَي التعليق على حياتي: يتوجَّبُ عليَّ أن أدرس أكثر، ألّا أقيم علاقة مع فلان أو مع آخر، أن ألتحقَ بالجامعة الفلانية، أن أضطلع بصنفٍ معيَّن من العمل... إلخ. كانت متطلَّباتُهما تمارسُ عليَّ الكثير من الضغط، وكانت تلك المتطلَّباتُ سلاسل بالتأكيد.

الفيلسوف: ماذا فعلتَ في الأخير؟

الشابّ: لديَّ انطباعٌ أني، إلى غاية بداية التحاقي بالجامعة، لم أُفْلِحْ أبداً في تجاهل نوايا والدَيّ. كنتُ قلقاً، وكان ذلك الشعورُ بالقلق بغيضاً، لكن يبدو أنني كنتُ في الواقع أرغبُ دائماً في ما يرغبُ فيه والداي. غير أنَّ المكان الذي أعملُ فيه، أنا الذي اخترتُهُ بنفسي.

الفيلسوف: الآن وقد ذكرتَ الأمرَ، فأنا لا أعرفُ شيئاً عن ذلك. أيُّ نوع من العمل هو عملك؟

الشابّ: أعملُ حالياً في مكتبة الجامعة. كان والداي يريدان أن أدير مطبعة أبي، كما فعل شقيقي. وبسبب ذلك، توتَّرَتْ العلاقةُ بيننا بعض الشيء منذ أن شرعتُ في عملي الحالي. لو لم يكن الأمرُ يتعلَّقُ بوالدَيّ، لو تعلَّقَ الأمرُ بنوع من الأعداء في حياتي، ما كنتُ لأبالي بكل تأكيد. إذ لأمكنني، حتى لو تدخّلوا في حياتي، أن أتجاهلهم بكلِّ بساطة. لكن، مثلما قلتُ، فالوالدان بالنسبة إليَّ، ليسا عدوَّين. أن يكونا رفيقَين أو لا، تلك قضيّةٌ أخرى، غير أنَّ أقلَّ ما يمكنني أن أقول عنهما، إنهما ليسا بالشخصَين اللذين يمكن أن أُسَمِّيهما عدوَّين. فهما أقربُ إليَّ من أن أستطيع أن أتجاهل نواياهما.

الفيلسوف: عندما اخترتَ الجامعة التي ستدرُسُ فيها، وفق أمنيات والديكَ، ما هو نوع الشعور الذي انتابَكَ فيما يتعلَّقُ بهما؟

الشابّ: الأمرُ معقَّدٌ. كنتُ عاتِباً عليهما بعض الشيء، لكنني،

من جهة أخرى، كنتُ أشعرُ بنوعٍ من الارتياح كذلك. ارتياحي لتمكُّني أخيراً من الحصول على اعترافٍ منهما إن أنا ذهبتُ إلى تلك المدرسة.

الفيلسوف: الحصول على اعتراف منهما؟

الشابّ: هيّا، توقفْ عن طرح الأسئلة المتحاملة التي تحوم حول الموضوع. أنتَ تعرفُ ما أُشيرُ إليه. إنه ما يسمَّى «الرغبة في الاعتراف». وهي تختصر مشاكل العلاقات البينشخصيّة. فنحن، البشر، نعيش في حاجة دائمة إلى أن يُعتَرَفَ بنا من لدن الآخرين. إنما نسعى إلى أن يعترف بنا الآخر، لأنه ليس عدوّاً بغيضاً. أليس كذلك؟ إذاً نعم، هذا صحيح، كنتُ أريدُ أن أحظى باعتراف والدَيّ.

الفيلسوف: طيّب. لنتحدَّث عن إحدى مسلَّمات علم النفس الأدلري الرئيسة حول هذا الموضوع. يرفُضُ علمُ النفس الأدلري الإقرارَ بالحاجة إلى السعي إلى الحصول على اعتراف الآخرين.

الشابّ: يرفضُ الإقرارَ بالرغبة في الاعتراف؟

الفيلسوف: ليس من الضروريِّ أن يعترف بكَ الآخرون. لا ينبغي، في الممارسة، السعيُ إلى الحصول على ذلك الاعتراف. لن أَمَلَّ من التأكيد على هذا الأمر.

الشابّ: هنا، أنتَ تُبالغ! أليست الرغبةُ في الاعتراف رغبةً حقيقيّةً كونيةً تُحَفِّزُ جميعَ الكائنات البشرية؟

لا تعِشْ من أجل أن تستجيبَ لتطلُّعات الآخرين

الفيلسوف: لا بدَّ أن المرء يجدُ نوعاً من الرِّضا عندما يعترفُ به الآخرون. لكن سيكون من الخطأ القولُ إنَّ الاعتراف بنا هو أمرٌ ضروريٌّ بشكل مطلق. لنتساءلْ أوَّلاً لماذا نسعى إلى ذلك الاعتراف؟ أو بعبارة أكثر دقَّةً، لماذا نريد أن نكون موضوعَ مدحٍ من لدن الآخرين؟

الشابّ: الأمرُ بسيطٌ. فالواحد منَّا لا يشعُرُ بأنَّ له قيمة حقّاً إلّا عندما يعترفُ به الآخرون. فإنما نصبحُ قادرين على أن نتخلَّصَ من مشاعر النقص لدينا بفضل اعتراف الآخرين بنا. نتعلَّمُ أن نثقَ في أنفسنا. أجل، إنها مسألة قيمة. أظنُّ أنَّكَ ذكرتَ في المرة السابقة أنَّ الشعور بالنقص هو مسألةُ حُكم قيمة. فأنا عشتُ حياةً تطبعُها مشاعرُ النقص، لأنَّني لم أتمكَّنْ أبداً من الحصول على اعتراف والدَيّ.

الفيلسوف: حسناً، لنفْحَصْ وَسَطاً معتاداً. لنتخيَّلْ، على سبيل المثال، أنَّكَ جمعتَ كلَّ الأوراق المرمية على أرضية مكان عملكَ.

لكن، لا يبدو أنَّ أحداً، على الإطلاق، قد انتبه إلى الأمر. أو إنْ كانوا قد انتبهوا، فلا أحد منهم أدلى بأيِّ تعليق يُثَمِّنُ ما فعلتَهُ، بل لا أحد نطق بأدنى كلمة شكر. إذاً، هل ستستمرُّ في جمع الأوراق بعد ذلك؟

الشابّ: ذلك وضعٌ صعبٌ. أتصوَّرُ أنني قد أتوقَّفُ عن فعل ذلك، إنْ لم يُقَدِّرْ أحدٌ ما أفعل.

الفيلسوف: لماذا؟

الشابّ: يتوجَّبُ على الجميع أن يجمعوا الأوراق. فإن أنا شمَّرْتُ عن ساعدي واضطلعْتُ بالأمر، ولم أتلقَّ ولو كلمة شكر مقابل ذلك، فإنني أعتقد أني سأفقدُ حماسي.

الفيلسوف: هذا هو خَطَرُ الرغبة في الاعتراف. لماذا يبحث الناسُ عن اعتراف الآخرين؟ في حالاتٍ كثيرة، يفعلون ذلك بسبب تأثير التربية القائمة على نظام الجائزة/ العقاب.

الشابّ: نظام الجائزة/ العقاب؟

الفيلسوف: إنْ فعلنا أمراً حسناً، نُمدَح على ذلك. وإنْ فعلنا أمراً سيِّئاً، نُعاقَبُ. كان أدلر ينتقد بشدَّة ذلك النظام التربوي الذي يعتمد الجوائز والعقوبات. إنه يقودُ إلى أساليب حياة مغلوطة يقول فيها الناسُ في أنفسهم: إنْ كنتُ لن أتلقّى المديحَ من أحد، فلا داعي لأن أقوم بأفعال حسنة، وإنْ كنتُ لن أتلقّى عقاباً، فيمكنني أيضاً أن أقترفَ أفعالاً سيّئة. فأنتَ تكون لديك غايةُ إرادةِ أنْ تُهَنَّأَ حتى قبل أن تبدأ في جمع الأوراق. فإن لم يُهَنِّئكَ أحدٌ، فإما أنَّ

ذلك سيزعجُكَ، وإمّا أنّكَ ستُقَرِّرُ ألّا تعود إلى فعل ذلك أبداً. من الواضح أنَّ أمراً ما لا يستقيمُ في هذا الوضع.

الشابّ: كلا! أودُّ كثيراً ألّا تبخسَ كلَّ شيء. لا أتناقشُ معكَ حول التربية. أنْ يريد المرءُ أن يُعترَفَ به من لدن الناس الذين يُحِبُّهُم، وأن يتقبَّلَهُ أقرباؤُهُ، هو رغبةٌ طبيعيةٌ.

الفيلسوف: هذا خطأٌ كبيرٌ. أنْصِتْ، لا نعيشُ من أجل أن نستجيبَ لتطلُّعات الآخرين.

الشابّ: ما الذي تقصدُهُ؟

الفيلسوف: أنتَ لستَ هنا من أجل أن تستجيبَ لتطلُّعات الآخرين، ولا أنا كذلك. ليس من الضروري الاستجابة لتطلُّعات الآخرين.

الشابّ: هذا استدلالٌ يوافقكَ! هل تقولُ إنَّ على المرء أن يعيش وهو لا يفكِّرُ إلّا في نفسه، ومقتنِعاً بأنه على حقٍّ أيضاً؟

الفيلسوف: نجد في تعاليم اليهودية ما يقول تقريباً ما يلي: إذا كنتَ لا تنوي أن تعيش حياتَكَ من أجل نفسكَ، فمن ذا الذي سيفعل ذلك من أجلك؟ أنتَ لا تعيشُ سوى حياتكَ. من أجل مَنْ تعيشُها؟ من أجلك أنتَ، بالتأكيد. ثم، إذا كنتَ لا تعيشُ حياتَكَ من أجل نفسكَ، من ذا الذي سيمكنه أن يعيشها بدلاً منك؟ إننا، في نهاية الأمر، نعيشُ ونحن نفكِّرُ في أنفسنا. ولا يوجد سببٌ كي لا نفكِّرَ بتلك الطريقة.

الشابّ: إذاً أنتَ، في نهاية الأمر، واقِعٌ تحت تأثير سُمِّ العدمية. تقولُ إنَّ المرء يعيش وهو يفكِّرُ في نفسه؟ وهذا لا يطرحُ أي مشكلة؟ يا لها من طريقة تفكيرٍ بغيضة!

الفيلسوف: هذا ليس عدمية إطلاقاً. بل إنه ضِدُّها. فعندما يسعى شخصٌ إلى أن يحصل على اعتراف الآخرين ولا يعبأُ إلّا بالكيفية التي يحكُمُ بها عليه الآخرون، فإنه ينتهي به الأمرُ إلى أن يعيش حياةَ الغير.

الشابّ: ماذا يعني هذا؟

الفيلسوف: ننتهي، من شدة ما نرجو أنْ يُعترَفَ بنا، إلى أن نعيش حياةً، نسعى فيها إلى تحقيق تطلُّعات الآخرين، الذين يريدون أن نكون «ذاك النوع من الأشخاص». وبعبارة أخرى، إنَّكَ ترمي مَنْ أنتَ حقّاً وتعيشُ حياةَ الآخرين. وتذكَّرْ هذا من فضلك: إذا كنتَ لا تعيشُ من أجل الاستجابة لتطلُّعات الآخرين، فإنَّ ما ينتُجُ عن ذلك هو أنَّ الآخرين لا يعيشون من أجل الاستجابة لتطلُّعاتك. من الممكن ألّا يتصرَّفَ أحدٌ وفق ما تَوَدُّ، لكن لا يحقّ لك أن تغضب. فالأمرُ طبيعيٌّ.

الشابّ: كلا، ليس طبيعيّاً! إنه استدلالٌ يتعارضُ مع أُسُسِ مجتمعنا. ذلك أنّ لدينا رغبةً في أن يُعترَفَ بنا. لكن كي نتمكَّنَ من أن يَعْتَرِفَ بنا الآخرون، ينبغي قبل ذلك أن نعترفَ نحنُ بالآخرين. فإنما يعترفُ بنا الآخرون، لأننا نعترفُ بالناس الآخرين وبأنظمة القِيَم الأخرى. فمجتمعُنا ينبني بواسطة علاقة الاعتراف المتبادل

تلك. إنَّ استدلالَكَ هو طريقةُ تفكيرٍ بغيضةٌ وخطيرةٌ، ستقودُ البَشَرَ إلى الانعزال وإلى الصراع. إنَّ الإثارةَ المجّانيةَ لسوء الظنِّ والريبة دعوةٌ شيطانيةٌ.

الفيلسوف: ها! ها! لديكَ معجمٌ يثيرُ الاهتمامَ حقّاً. لا فائدة من رفع صوتكَ - لنُفَكِّرْ في الأمر سويَّةً. ينبغي أن نحصلَ على الاعتراف، وإلّا سنتألَّمُ. إذا لم نحصل على اعتراف الآخرين واعتراف الوالدَين، فلن تكون لدينا أيُّ ثقة في أنفسنا. هل يمكن لحياةٍ مثل هذه أن تكون حياةً سليمةً؟ يمكن أن نقول في أنفسنا: **الإله يراني، إذاً يتوجَّبُ عليَّ أن أراكِمَ الأفعالَ الحسنة**. لكن هذا والرؤية العدميةُ التي تقول «بما أنَّ الإله غير موجود، فإنَّ جميعَ الأفعال السيِّئة جائزةٌ»، هما وجهان لعُملةٍ واحدة. فحتى لو افترضنا ذلك، وأننا لا نستطيعُ الحصول على اعتراف الإله، فنحنُ مضطرّون دائماً لأنْ نعيشَ هذه الحياة. في الحقيقة، من الضروريِّ أن نرفضَ الرغبةَ في أنْ يعترف بنا الآخرون، حتى نستطيعَ أنْ نتجاوزَ عدميةَ عالمٍ بلا إله.

الشابّ: أنا لا ألقي بالاً لكلِّ تلك الخطابات حول الإله. فَكِّرْ بشكل أكثر مباشرة وبساطةً في عقلية الناس الواقعيين في الحياة اليومية. ما الذي تقولهُ، على سبيل المثال، عن الرغبة في الاعتراف الاجتماعي؟ لماذا يرغبُ شخصٌ في تسلُّق درجات التراتبية داخل مؤسسة؟ لماذا يبحثُ شخصٌ عن المكانة والسُّمعة؟ إنها الرغبة في أن يُعْتَرَفَ به باعتباره شخصاً مهمّاً من لدن المجتمع في مجمله - إنها الرغبة في الاعتراف.

الفيلسوف: إذاً، هل ستقولُ، إنْ أنتَ حصلتَ على ذلك الاعتراف، إنَّكَ بلغتَ السعادةَ حقّاً؟ هل الناس الذين حقّقوا ما يصبون إليه من مكانة اجتماعية هم سعداء حقّاً؟

الشابّ: كلا، ولكن...

الفيلسوف: يسعى جلُّ الناس، وهم يحاولون أن يحصلوا على اعتراف الغير، إلى الاستجابة لتطلُّعات الآخرين كوسيلة لتحقيق هذه الغاية. وذلك موافقٌ تماماً لفكر التربية القائمة على نظام الجائزة والعقاب، حيث ينالُ المرءُ المدحَ إذا ما أتى فعلاً حسناً. فعلى سبيل المثال، إذا كانت الفائدةُ الرئيسةُ لعملكَ هي أن تستجيبَ لتطلُّعات الآخرين، فإنَّ عملَكَ ذاكَ سيكون شاقّاً بالنسبة إليك. ذلك لأنَّكَ ستكون دوماً قلقاً لاعتقادكَ أنَّ الآخرين يراقبونكَ وستخافُ دائماً من حكمهم، وسيؤدي ذلك بالأساس إلى أن تكبتَ مَنْ أنتَ في الحقيقة. قد يفاجئكَ هذا الأمر، لكن تقريباً لا يوجد أنانيٌّ ضمن الزبائن الذين يقصدونني من أجل حصص الدعم النفسيّ. على العكس، إنهم يعانون من محاولاتهم إرضاء تطلُّعات الآخرين، تطلُّعات آبائهم وأساتذتهم. ومن ثَمَّ إنهم -وهذا أمرٌ إيجابيٌّ- لا يستطيعون التصرُّفَ بكيفيةٍ أنانية.

الشابّ: هل ينبغي إذاً أن أكون أنانياً؟

الفيلسوف: لا تتصرَّفْ دون أي مراعاةٍ للآخرين. وكي تفهمَ هذا، من الضروري أن تكون مُلِمّاً بالفكرة المعروفة في علم النفس الأدلري باعتبارها «الفصل بين المهامّ».

الشابّ: الفصل بين المهامّ؟ هذا مفهوم جديد. لِنَرَ ما هو الموضوع.

بلغَ انزعاجُ الشابّ ذروتَهُ. «ارفُض الرغبة في الاعتراف؟ لا تستجِبْ لتطلُّعات الآخرين؟ عِشْ حياتَكَ بكيفية أكثر تمركُزاً حول الذات؟». أيُّ نوعٍ من النصائح هذه؟!

أليست الرغبةُ في الاعتراف في حدِّ ذاتها العنصرَ المُحَرِّكَ الأساس ليتشاركَ النّاسُ ويُشَكِّلوا مجتمعاً؟»، فكَّرَ الشابُّ، «وماذا لو لم تُقْنِعْني فكرةُ «الفصل بين المهامّ» هذه؟ لن أستطيع أن أَقْبَلَ هذا الرجلَ، ولا أدلر كذلك، بقيَّةَ أيام حياتي».

كيفية الفصل بين المهامّ

الفيلسوف: لنأخذْ حالةَ طفلٍ يجد صعوبة في دراسته. لا ينتبهُ في الفصل، لا يُنْجِزُ واجباته، بل ينسى كُتُبَهُ في المدرسة. ما الذي ستفعلُهُ لو أنَّكَ أبوهُ؟

الشابّ: طبعاً، سأفعلُ كلَّ ما في وسعي كي أحملَهُ على أن يجتهد. سأجعلُهُ يتلقّى دروساً خصوصية، وسأبعثُ به إلى معهد للدراسة، حتى لو اضطُرِرْتُ إلى أن أسحَبَهُ إلى هناك سحباً من أذنيه. هذا واجبُ الأبِ في رأيي. فتلك هي الطريقة التي تربَّيتُ عليها. لم يكن لي الحقُّ في تناول العشاء ما لم أُنْجِزْ جميعَ واجباتي اليومية.

الفيلسوف: إذاً اسمح لي أن أطرحَ عليكَ سؤالاً آخر. هل علَّمَتْكَ تلك الطريقةُ السلطويّةُ في إلزامكَ بالدراسة أن تُحِبَّ المدرسة؟

الشابّ: كلا للأسف. اكتفيتُ بإنجاز عملي من أجل المدرسة ومن أجل الاختبارات بكيفية آلية.

الفيلسوف: طيّب. سأشرحُ الأمورَ من وجهة نظر علم النفس الأدلري. عندما نواجِهُ مهمَّةَ الدراسة على سبيل المثال، فإنَّ علم

النفس الأدلري يتساءلُ السؤالَ الآتي: على عاتق مَنْ تقعُ هذه المهمّة؟

الشابّ: على عاتق مَنْ تقعُ هذه المهمّة؟

الفيلسوف: أنْ يدرسَ الطفلُ أو لا؛ أنْ يخرج ليلعبَ مع أصدقائه أو لا؛ إنها بالأساس مهمة الطفل، وليست مهمة الأب.

الشابّ: تقصدُ بقولكَ هذا إنَّ تلك المهمة أمرٌ يُفترَضُ أن يضطلع به الطفلُ؟

الفيلسوف: بشكل عامٍ، أجل. ما معنى أن يَدْرُسَ الوالدان بدلاً من طفلهما؟

الشابّ: بالتأكيد، لن يعنيَ ذلك شيئاً.

الفيلسوف: الدراسةُ هي مهمة الطفل. إنَّ أباً يُدَبِّرُ الأمرَ بأنْ يأمُرَ ابنَهُ بالدراسة، سيقترفُ، في الواقع، فعلَ التدخُّل في مهمة الغير. وهو بذلك يتوجَّهُ رأساً إلى المواجهة والصراع. ينبغي لنا أن نتساءل باستمرار: «على عاتق مَنْ تقع هذه المهمّة؟»، وأن نَفْصِلَ بين مهامِّنا نحن ومهامِّ الآخرين.

الشابّ: وكيف نفصل بين المهامِّ؟

الفيلسوف: ألّا نُقْحِمَ أنفسَنا في مهامِّ الآخرين. هذا كلُّ ما في الأمر.

الشابّ: هذا فحسب؟

الفيلسوف: إنَّ جميع المشاكل، في العلاقات البينشخصيّة، على وجه العموم، تَنْتُجُ عن كون الناس يتدخل بعضُهُم في مهامِّ بعض. إنَّ احترامَ الفصل بين المهامّ يكفي لأن يُغَيِّرَ علاقاتِنا البينشخصيّة بشكل كاملٍ.

الشابّ: امم... لا أفهمُ جيّداً. أوّلاً، كيف يمكن لكَ أن تَجزم على عاتق مَنْ تقع هذه المهمةُ أو تلك؟ فوفق رؤيتي للأمور، إذا أردنا أن نكون واقعين، فالآباءُ هم من يقع على عاتقهم الحرصُ على أن يدرس أبناؤُهم. فالأطفال جميعُهُم تقريباً لا يدرسون باستمتاع، ثم إنَّ الوالدَ في نهاية الأمر هو المسؤول الشَّرعيّ عن الطفل.

الفيلسوف: توجد طريقةٌ سهلةٌ لمعرفة على عاتق مَنْ تقعُ مهمةٌ ما. يجبُ أن نتساءل: **مَنْ الذي سيتحمَّلُ في نهاية الأمر نتيجةَ الاختيار المُنْجَز؟** عندما يختار الطفلُ ألّا يدرسَ، فإنَّ نتيجة ذلك القرار -عدم القدرة على مسايرة الدرس في الفصل أو على الالتحاق بالمدرسة المفَضَّلَة، على سبيل المثال- لن يتحَمَّلها الوالدان في نهاية المطاف. فمن الواضح أنَّ تحمُّلَ نتيجة القرار سيقعُ على الطفل. وبعبارة أخرى، الدراسةُ هي مهمةُ الطفل.

الشابّ: لا، لا. أنتَ مخطئٌ تماماً! إنَّ الأبَ، الذي يملكُ تجربةً أكبر في الحياة، وهو وَليُّ أمرِ الطفل الشرعيُّ، يتحمَّلُ مسؤوليةَ أنْ يدفعَ طفلَهُ إلى الدراسة بحيث لا تصلُ الأمورُ إلى وضعٍ من هذا القبيل. إنَّ هذا أمرٌ قائمٌ من أجل مصلحة الطفل، وليس تدخُّلاً في مهامّ الآخر. فإذا كانت الدراسةُ مهمة الطفل، لا ريب في ذلك، فإنَّ دفعَ الطفل إلى الدراسة هي مهمةُ الوالد.

الفيلسوف: صحيح أننا غالباً ما نسمعُ الآباء، اليوم، يستعملون عبارةَ: «هذا من أجل مصلحتكَ». لكن من الواضح أنهم إنما يفعلون ذلك من أجل تحقيق مصالحهم الذاتية، مثل: الانطباع الذي يمنحونه لعيون المجتمع، أو حاجتهم للظهور في أسمى صورة، أو رغبتهم في التحكُّم. وبعبارة أخرى، ليس «من أجل مصلحتكَ» ولكن من أجل مصلحة الآباء. وإنما يتمرَّدُ الطفلُ لأنه يعي ذلك التدليسَ.

الشابّ: إذاً، وفق رأيكَ، حتى لو أنَّ طفلي لا يدرسُ نهائياً، ينبغي لي أن أتركَهُ يفعل ما يشاء لأنَّ تلك مهمّته؟

الفيلسوف: يتوجَّبُ علينا أن نكون يقظين. فعلم النفس الأدلري لا يُمَجِّدُ عدمَ التدَخُّل. عدمُ التدخُّل هو الموقفُ الذي يتمثَّلُ في ألّا نعرفَ، بل ألّا نريد أن نعرف ما يفعلُهُ الطفلُ. فعلى العكس من ذلك، إنما نستطيعُ أن نحميَ الطفلَ إذا كنا نعلمُ ما يفعلُهُ. فإذا كانت المشكلةُ هي الدراسة، فعلينا أن نقول للطفل إنها مهمةٌ تقعُ على عاتقه، ونُخبِرَهُ أننا سنكون على استعداد لمساعدته إذا ما رغبَ في الدراسة. لكن لا ينبغي أن نتدخَّلَ في مهمة الطفل. ما دُمنا لم يُطلَبْ منَّا شيءٌ، لا يليقُ بنا أن نحشر أنفسَنا فيما لا يخُصُّنا.

الشابّ: وهل ينطبقُ هذا على العلاقات خارج العلاقات بين الآباء والأبناء؟

الفيلسوف: أجل، بالتأكيد. في علم النفس الأدلري، عندما نقوم بالدَّعم النفسيِّ، على سبيل المثال، لا نعتبِرُ أنَّ تغيُّرَ طالب الاستشارة أو عدم تغيُّره من مهامِّ المعالِج النفساني.

الشابّ: ما الذي تقصِدُهُ بهذا الكلام؟

الفيلسوف: ما نوع القرار الذي يتّخذُهُ طالبُ الاستشارة على إثر ما يتلقّاهُ من دعمٍ نفسيٍّ؟ أن يُغيّرَ أسلوبَ حياته، أو ألّا يُغَيِّرَهُ. إنها مهمةُ طالبِ الاستشارة، وليس على المعالِجِ أن يتدخّلَ في الأمر.

الشابّ: غير ممكن! لا أستطيعُ أن أقبل بموقفٍ غير مسؤول إلى هذه الدرجة!

الفيلسوف: بطبيعة الحال، نمنحُ طالبَ الاستشارة كلَّ المساعدة الممكنة. لكننا لا نتدخّلُ فيما عدا ذلك. أتعرفُ المثَل الذي يقول: «يمكنُ قيادةُ حصانٍ إلى الماء، لكن لا يمكن إجبارُهُ على الشرب»؟ حاوِلْ أن تفهمَ أنَّ الدَّعَمَ النفسيَّ وكلَّ مساعدةٍ نُقَدِّمُها للغير في إطار علم النفس الأدلري إنما ينطلقان من هذه الرؤية. إنَّ إرادة فرض التغيير، مع جهل نوايا الشخص لا يمكن إلا أن تقود إلى رَدِّ فعلٍ عنيفٍ.

الشابّ: ألا يغيِّرُ المعالِجُ حياةَ طالبِ الاستشارة؟

الفيلسوف: أنتَ الوحيدُ مَنْ تستطيعُ أن تُغَيِّرَ نفسَكَ.

أَهمِلْ مهامَّ الآخرين

الشابّ: وماذا عندما يتعلَّقُ الأمرُ بِالأشخاص المنعزلين (Shut-in)؟ أقصِدُ عندما يتعلَّقُ الأمرُ بشخصٍ مثل صديقي، على سبيل المثال. فهل ستقولُ، حتى في هذه الحالة، إنَّ علينا أن نُطَبِّقَ الفصلَ بين المهامِّ، وألّا نتدَخَّلَ، وأن لا علاقة للأمر بالوالدَين؟

الفيلسوف: هل يستطيعُ أن يتخلَّصَ من وضعه المنعزِلِ أم لا؟ أو بأيِّ طريقة يمكنُهُ التخلُّصُ من ذلك الوضع؟ مبدئياً، تلك مهمَّةٌ ينبغي أن يضطلعَ بها الشخصُ بنفسه. فليس على الوالدَين أن يتدخَّلا. لكن، بما أنهما ليسا مجرَّدَ غريبَين، فيجدُرُ بهما، غالباً، أن يساعداهُ بكيفيةٍ أو بأخرى. إنَّ المهمَّ، في هذه المرحلة، هو معرفة هل يشعُرُ الابنُ أنَّ في إمكانه أن يتحدث صراحةً مع والدَيه عندما يقع في مأزقٍ، وهل أقامَ الوالدان معه، بكيفية منتظمة، علاقةً تستحقُّ الثقةَ كفايةً.

الشابّ: لنتخيَّلْ إذاً أنَّ ابنَكَ حبسَ نفسَهُ بتلك الطريقة، ما الذي ستفعلُهُ؟ أجِبْني، من فضلكَ، باعتبارِكَ أباً، وليس باعتبارِكَ فيلسوفاً.

الفيلسوف: بدايةً، سأقولُ لنفسي: **إنها مهمّةُ ابني**. لن أحاول أن أتدخَّلَ في وضع عزلته، وسأحرصُ على ألّا أوليَ الأمرَ كبيرَ

اهتمام. ثم، سأبعثُ إليه رسالةَ الغايةُ منها أن أُعْلِمَهُ أني سأكون مستعدّاً لمساعدته في اللحظة التي سيُعَبِّرُ فيها عن حاجته إلى المساعدة. فبهذه الطريقة، سيُدرِكُ الطفلُ التغيُّرَ الحاصلَ في والده، ولن يكون له من خيار سوى أن يفهمَ أنَّ التفكيرَ فيما يجب عليه أن يفعلَهُ يقعُ على عاتقه هو. وسيأتي في الغالب ليطلب المساعدَةَ، وسيبذُلُ بلا ريبٍ محاولاتٍ من جانبه.

الشابّ: هل ستستطيعُ حقّاً أن تكون حاسِماً بهذا الشكل لو أنَّ ابنَكَ حَبَسَ نفسَهُ؟

الفيلسوف: إنَّ والداً يعاني بسبب علاقته بابنه سيميلُ إلى أن يقول في نفسه: **ابني هو حياتي**. وبعبارة أخرى، يتحمَّلُ الوالدُ مهمَّةَ ابنه كأنها مهمّته هو، ولا يعود قادراً على التفكير في أمرٍ آخر عدا ابنه. وعندما يتنبَّهُ الوالدُ إلى الأمر في الأخير، تكون الـ«أنا» لم تعد جزءاً من حياته. غير أنه مهما يكن ثقلُ مهمّة الابن التي نتحمَّلُها، فإنَّ الابنَ يظلُّ فرداً مستقلاً بذاته. لا يصيرُ الأبناءُ ما يريدُهُ الآباءُ. فعندما يختارون جامعتهم، أو المكان الذي سيعملون فيه، أو الشخص الذي سيتزوجون به، بل حتى خصائص اللغة والسلوك اليوميّ، فإنهم لا يتصرَّفون وفق رغبات والدينهم. وبطبيعة الحال، سيقلَقُ آباؤهم من أجلهم، وسيودُّونَ في الغالب أن يتدخَّلوا عندما تُتاحُ لهم الفرصةُ. لكن، مثلما قلتُ لكَ من قبل، لا يعيشُ الآخرون ليستجيبوا لتطلُّعاتك. فحتى لو أنَّ الأمر يتعلَّقُ بابني، فإنه لا يعيشُ ليستجيبَ لتطلُّعاتي الأبوية.

الشابّ: إذاً، ينبغي أن نُقيمَ الحدودَ حتى مع الأسرة؟

الفيلسوف: في الحقيقة، عندما يتعلَّقُ الأمرُ بالأسرة، فإنَّ المسافة بين الأفراد تكون أقلّ، ومن ثَمَّ يكون من الضروريِّ الفصلُ بين المهامِّ بشكل دقيق.

الشابّ: هذا لا يعني شيئاً. فمن جهة تتحدَّثُ عن الحُبِّ، ومن جهة أخرى تُنْكِرُهُ. فإنْ نحنُ أقمنا الحدودَ بهذه الطريقة بيننا وبين الآخرين، فلن يكون في وسعنا أن نثقَ في أيِّ أحد!

الفيلسوف: أنصِتْ إليَّ، الثقةُ هي أيضاً تتعلَّقُ بالفصل بين المهامِّ. أنتَ تثقُ في شريكتك؛ تلك مهمَّةٌ تقعُ على عاتقك. لكن كيف تتصرَّفُ تلك المرأةُ بالنسبة إلى تطلُّعاتك وإلى ثقتِكَ، فهذا ليس من مهامّك بل من مهامّ الآخرين. عندما تَفرضُ رغباتِكَ دون أن تكون قد وضعتَ حدوداً، فإنَّكَ سرعان ما تجد نفسَكَ تتدخَّلُ بطريقة تضايِقُ الآخر. لنتخيَّلْ أن شريكتك لم تتصرَّفْ مثلما كنتَ تَوَدُّ. هل ستظلُّ قادراً على أن تثقَ في تلك المرأة؟ هل ستظلُّ قادراً على أن تُحِبَّ تلك المرأة؟ إنَّ مهمّةَ الحُبِّ التي يتحدَّثُ عنها أدلر تشملُ هذا النوعَ من الأسئلة.

الشابّ: هذا صعبٌ! صعب جداً!

الفيلسوف: من المؤكد أن الأمر صعبٌ. لكن انظُرْ إليه من جهة أخرى: إذا أنتَ تدخَّلْتَ فيما لا يَخُصُّكَ وتحَمَّلْتَ مهامَّ الغير، فإنَّ حياتَكَ ستُثْقِلُها المحن. وإذا كنتَ تعيشُ في القلق والمعاناة -وهو الأمر الناجمُ عن العلاقات البينشخصيّة- اِبدَأْ بإقامة الحدود: «انطلاقاً من هنا، هذا الأمرُ ليس من مهامّي». وأَهمِلْ مهامَّ الآخرين. إنها الخطوة الأولى نحو حياةٍ أكثر خفّةً وأكثر بساطةً.

كيف تتخلّص من مشاكلِ العلاقات البينشخصيّة

الشابّ: لستُ أعلمُ، لديَّ انطباعٌ أنَّ في الأمر خللاً ما.

الفيلسوف: لِنَتَخيَّلْ إذاً مشهداً حيث سيكون والداكَ معارضين بعنفٍ للعمل الذي اخترتَهُ. وبالمناسبة، هما كانا فعلاً معارضَين لاختيارِكَ، أليس كذلك؟

الشابّ: أجل. لن أذهبَ إلى حَدِّ القول بأنهما كانا معارضَين بعنف، لكنهما أدْلَيا فعلاً بجملة ملاحظاتٍ ساخرة.

الفيلسوف: إذاً، لنُبالِغْ في الأمر ولنقُلْ إنهما عارَضا اختيارَكَ بعنف. وكان أبوكَ يستشيطُ غضباً ويزأر، وأمُّكَ تحتجُّ على قرارِكَ والدموعُ ملء عينيها. كانا يرفضان تماماً فكرتَكَ في أنْ تُصبحَ أمينَ مكتبة، وإذا ما لم تكن تعتزمُ مواصَلةَ العمل في المؤسسة الأسَريّة مثل شقيقك، فإنهما قد يُنْكِرانكَ. غير أنَّ كيفية وضع نهايةٍ لانفعال «الرفض» ذاك، إنما هو مهمة والديكَ، وليس مهمَّتَكَ أنتَ. فذاك ليس بالمشكلة التي يتوجَّبُ عليكَ أن تقلقَ بشأنها.

الشابّ: لكن مهلاً دقيقةً. هل أنتَ تقولُ إنَّ جعلِي والدَيّ حزينَين ليس بالأمر الخطير؟

الفيلسوف: تماماً. ليس أمراً خطيراً.

الشابّ: أتمزحُ؟ أيُّ نوعٍ من الفلاسفة في إمكانه أن ينصحَ ابناً بسلوكٍ من هذا القبيل؟

الفيلسوف: كلُّ ما يمكنُكَ فعلُهُ بالنسبة إلى حياتكَ، هو أن تختار أفضلَ طريقٍ تؤمِنُ به. أما فيما يتعلَّقُ بأيِّ حُكْمٍ يُصْدِرُهُ الآخرون على ذلك الاختيار، فهذا الأمرُ من مهامّهم، ولا تستطيعُ أنتَ أن تفعَلَ شيئاً إزاء ذلك.

الشابّ: رأيُ شخص آخر فيَّ -إنْ كان يُقَدِّرُني أو لا يُقَدِّرُني- هي مهمّةُ ذلك الشخص، وليست مهمّتي أنا. أهذا ما تقولُهُ الآن؟

الفيلسوف: هذا هو الفصل بين المهامِّ. أنتَ قَلِقٌ بشأن رأي الآخرين الذين ينظرون إليكَ. قَلِقٌ من فكرة أن يحكم عليكَ الآخرون. لذلك السبب يوجد لديكَ كلُّ ذلك التعطُّش لأن يعترف بك الآخرون. لكن، أوّلاً، لماذا أنتَ قَلِقٌ من فكرة الآخرين الذين ينظرون إليكَ؟ إنَّ علم النفس الأدلري لديه إجابةٌ جاهزةٌ. أنتَ لم تُنجِزْ بعدُ الفصلَ بين المهامِّ. أنتَ تنطلقُ من مبدأ أنَّ حتى ما ينبغي أن يكون من مهامّ الآخرين هو مهمّتكَ أنتَ. تَذَكَّرْ كلماتِ جدّة صديقي: «أنتَ الوحيدُ الذي تقلقُ بشأن مظهركَ». إنَّ قولَها هذا يقعُ في عمقِ الفصل بين المهامِّ. ما يُفَكِّرُ فيه الآخرون عندما ينظرون إليك - هي مهمَّةُ الآخرين، وليس لك من قدرة على التحكُّم في ذلك.

الشابّ: من زاويةٍ نظريةٍ، أنا أفهمُكَ. من وجهة نظر ثقافية، يبدو الأمرُ معقولاً. لكنني، من وجهة نظر عاطفية، أجدُ صعوبةً في تقبُّلِ استدلالك الحاسم.

الفيلسوف: لنحاوِلْ إذاً أن نسلُكَ مقاربةً أخرى. لنتخَيَّلْ رجلاً غير سعيد في علاقاته البينشخصيّة التي يعيشها في المؤسسة التي يعمل فيها. لديه رَبُّ عملٍ هيستيريٌّ يصرخُ في وجهه كلَّ حين. وعلى الرغم من كلِّ اجتهاده، فإنَّ رئيسه لا يعترف بمجهوداته ولا يُنصِتُ أبداً إلى ما يقولُهُ.

الشابّ: كأنه رئيسي في العمل.

الفيلسوف: لكن هل تعتبرُ اعترافَ رئيسكَ أولويةً أساساً بالنسبة إليك؟ ليس من صميم عملكَ أن «يُحِبَّكَ» الناسُ الموجودون في مقرّ عملك. رئيسُكَ لا يُحِبُّكَ. ودوافعُهُ غير معقولة. لكن في هذه الحالة، لماذا تحاول أن تتقرَّبَ إليه بشكل حميم؟ لا جدوى من وراء ذلك.

الشابّ: يبدو الأمرُ، بهذه الطريقة، صحيحاً، غير أنَّ ذلك الشخص هو رئيسي، أليس كذلك؟ لن أستطيع أبداً أن أتقدَّمَ في عملي إذا كان رئيسي المباشر لا يحبُّني.

الفيلسوف: إنه الكذبُ الحيويُّ نفسُهُ الذي يتحدَّثُ عنه أدلر. لا أستطيعُ أن أُنجز عملي لأنَّ رئيسي لا يحبُّني. فالذنب ذنبُ رئيسي إذا كنتُ لا أُحرزُ تقدُّماً في عملي. فالشخصُ الذي يقول أشياء من هذا القبيل إنما يتَّخِذُ من وجود الرئيس عذراً يُبَرِّرُ به عدمَ تقدُّمه في

العمل. مثلك مثل الطالبة التي كانت تخاف أن يحمَرَّ وجهُها، فأنت في الحقيقة في حاجة إلى وجود رئيسٍ فظيع. لأنَّكَ تستطيع عندئذ أن تقول: «لو أنني ليس لي هذا الرئيس، لاستطعتُ أن أتقدَّمَ في عملي».

الشابّ: كلا، أنتَ لا تعرفُ علاقتي برئيسي! أَوَدُّ لو أنك تتوقَّفَ عن الإدلاء بافتراضاتكَ الاعتباطية.

الفيلسوف: موضوعُ نقاشنا هذا هو المفاهيم الأساس في علم النفس الأدلري. فإنْ تَمَلَّكَكَ الغضبُ، لن يتحقَّقَ شيءٌ. أنتَ تعتقدُ: **رئيسي هو على هذه الشاكلة، إذاً لا أستطيع أن أُنجِزَ عملي**. فهذا مثالٌ تقليديٌّ للسببيّة. لكن في الحقيقة، ما ينبغي أن يُفهَمَ هو: **لا أريدُ أن أنجِزَ عملي، لذا سأصطنعُ لنفسي رئيساً فظيعاً**. أو: **لا أريد أن أعترف أني امرؤ عاجزٌ، لذا سأصطنعُ لنفسي رئيساً فظيعاً**. فهذه هي الكيفية الغائية لمواجهة الأمور.

الشابّ: لا بدَّ أنَّ المقاربةَ الغائيةَ العاديةَ ستصوغُ الأمرَ على هذا النَّحو. لكنَّ الأمرَ، في حالتي، مختلفٌ.

الفيلسوف: إذاً لنتخيَّلْ أنَّكَ طبَّقتَ الفصلَ بين المهامّ. ما الذي كان سيحدث؟ بعبارة أخرى، في إمكان رئيسكَ أن يحاول أن يصُبَّ على رأسكَ غضَبَهُ اللامعقول، غير أنَّ ذلك لا يخصُّكَ أنتَ. فرئيسُكَ هو من يقعُ على عاتقه أن يعالج عواطفَهُ المفرطة. لا جدوى من المبالغة في التقرُّب إليه وإظهار آيات الخضوع والطاعة. ينبغي لك أن تقول في نفسكَ: **ما يجب عليَّ أنْ أفعلَهُ هو أن أواجِهَ مهامِّي التي تخصُّني في حياتي الخاصة دون أن أكذب**.

الشابّ: لكن هذا...

الفيلسوف: نحن نعاني جميعاً في علاقاتنا البينشخصيّة. سواء كانت تلك العلاقات مع آبائنا، أو مع شقيقنا الأكبر، أو في علاقاتنا البينشخصيّة التي نعيشُها في عملنا. كنتَ تقول في المرة الأخيرة، إنَّكَ تريدُ بعض النصائح المحدَّدة. إليكَ ما أقترحُهُ. أولاً، ينبغي لك أن تتساءل: «على عاتق من تقع هذه المهمّة؟» ثم، طَبِّقْ الفصلَ بين المهامِّ. حَدِّدْ بتأنٍّ المدى الذي تصِلُ إليه مهامُّكَ وما هو الحدُّ الذي تُصبحُ فيه تلك المهامُّ من اختصاص الغير. ولا تتدخَّلْ في مهامِّ الغير ولا تسمحْ لأيٍّ كان أن يتدخَّلَ في مهامِّكَ أنت. فهذا منظُورٌ محدَّدٌ وثوريٌّ، موقوفٌ على علم النفس الأدلري ويملكُ إمكانيةَ التغيير الجذري لمشاكلِ العلاقات البينشخصيّة لدى الشخص الذي يتبنّاهُ.

الشابّ: آه! بدأتُ أُدْرِكُ ما كنتَ تريدُ قولَهُ عندما قلتَ إننا سنتحدَّثُ اليومَ عن الحريّة.

الفيلسوف: تماماً. نحن نحاولُ الآن أن نتحدَّثَ عن الحريّة.



اِقْطَعْ عقدَةَ غورديَاس

الشابّ: أنا واثقٌ من أننا، لو استطعنا أن نفهمَ الفصلَ بين المهامّ وأن نُطبِّقَه، فإنَّ علاقاتنا البينشخصيّة ستتحَرَّرُ على إثر ذلك. لكنني ما زلتُ لا أستطيعُ أن أتقبَّلَهُ.

الفيلسوف: واصِلْ كلامكَ. كلِّي آذانٌ صاغية.

الشابّ: أعتقدُ أنَّ الفصل بين المهامّ، نظرياً، صحيحٌ تماماً. فالآراءُ التي يحملُها الآخرون عنّي، ونوع الحُكم الذي يُصدِرونه على شخصي، هي من مهامّهم، ولا أستطيعُ أنا أن أفعل شيئاً إزاء ذلك. وينبغي لي أن أكتفيَ بأن أفعل ما يتوجَّبُ عليَّ فعلُهُ في الحياة، دون كذبٍ. ولن أجدَ في الأمر مشكلةً إنْ قلتَ إنها حقيقةٌ حيويةٌ - لِتُدْرِكَ إلى أيِّ درجة أعتقدُ أنَّ ذلك صحيح. لكن فَكِّرْ قليلاً فيما يلي: هل يمكننا أن نقول، من وجهة نظر أخلاقية، إنَّ هذا هو أفضل ما علينا أن نفعَلَهُ؟ أقصِدُ، طريقة حياةٍ حيث نقيمُ حدوداً بيننا وبين الآخرين. ألَنْ يؤدّيَ بنا ذلك إلى استبعاد الآخرين بقولنا: «إنَّ هذا تدخُّلٌ!» إذا ما قلقوا بشأننا وسألونا عن أحوالنا؟! هذا يمنحني الانطباعَ بأنهُ أمرٌ ينتقصُ من عطف الآخرين.

الفيلسوف: هل سمعتَ برجل كان يسمّى الإسكندر الأكبر؟

الشابّ: الإسكندر الأكبر؟ أجل، في درس التاريخ.

الفيلسوف: إنه ملكٌ مقدونيٌّ كان يعيشُ في القرن الرابع قبل ميلاد المسيح. فبينما كان يتقدَّمُ بجيشه في حملته على مملكة فارس بِليديا، عَلِمَ بوجود مركبة حربية محفوظة بعناية في القلعة. كانت المركبةُ قد رُبِطَتْ بقوّةٍ إلى عمود من أعمدة المعبد من لدن غورديا س، الملك السابق، وكانت توجد أسطورة محلِّية تقول: «إنَّ الذي سيفكُّ هذه العُقْدَةَ سيصبحُ سيِّدَ آسيا». كانت عقدةً شديدةَ الإحكام، وكان الكثيرُ من الرجال الشجعان واثقين من قدرتهم على فَكِّها، لكن لم يُفلِحْ أحدٌ منهم في ذلك. فما تَظُنُّ أنَّ الإسكندر الأكبر فعل عندما وجد نفسه أمامَ تلك العقدة؟

الشابّ: ألم ينجح في فَكِّ تلك العقدة الأسطورية بسهولة وأن يصبح سيِّدَ آسيا؟

الفيلسوف: كلا، لم تَجْرِ الأمورُ على ذلك الشكل. ما أن رأى الإسكندرُ الأكبر مدى شدَّةِ إحكامِ العقدة، حتى أخرج سيفَهُ وقطعَها بضربة واحدة.

الشابّ: حقّاً؟!

الفيلسوف: يُقالُ إنه أعلَنَ بعد ذلك: «لا يُحَقَّقُ القَدَرُ بواسطة الأسطورة، بل بفضل السيف». لم يكن بحاجة إلى قوة الأسطورة، فقدَرُهُ سيصنعُهُ بقوَّة سيفه. وكما تعلمُ، فقد أصبح فيما بعد الفاتحَ العظيمَ الذي استولى على جميع أراضي ما يُعرفُ اليوم بالشرق

الأوسط وغرب آسيا. فهذه هي الحكاية المشهورة باسم «عقدة غوردياس». ومن ثَمَّ فإنَّ العُقَدَ الشديدة التعقيد -القيود في علاقاتنا البينشخصيّة- لا ينبغي أن تُفَكَّ بواسطة الطُّرُق المتعارف عليها، بل يجبُ أن تُسَوَّى بطريقة جديدة تماماً. فعندما أشرحُ الفصلَ بين المهامِّ، أتذكَّرُ دائماً عقدةَ غورديَاس.

الشابّ: لا أريدُ أن أنقضَ كلامَكَ، لكن ليس في إمكان الجميع أن يصبح الإسكندر الأكبر. أليس، تحديداً، لأن لا أحد غيره كان يستطيعُ أن يقطع العقدةَ، ما زلنا نتداول تلك الحكاية التي تصفُ شكلَ إنجاز بطوليّ؟ وهو الأمرُ ذاتُهُ مع الفصل بين المهامِّ. فعلى الرغم من أننا نعلمُ أننا يمكنُ أن نقطع شيئاً بالسيف بكل بساطة، يمكننا أن نجد ذلك صعباً. إنَّ الفصل بين المهامِّ الذي تتحدثُ عنه يتجاهلُ تماماً العاطفةَ الإنسانيةَ! فكيف سيكون من الممكن بناء علاقات بينشخصيّة جيّدة في هذه الظروف؟

الفيلسوف: هذا ممكن. ليس الفصلُ بين المهامِّ الغايةَ النهائيةَ للعلاقات البينشخصيّة. بل وسيلة لبناء علاقات جيّدة.

الشابّ: وسيلة لبناء علاقات جيّدة؟

الفيلسوف: سأشرح لك الأمر: عندما نقرأ كتاباً، إذا قرَّبْنا وجهَنا كثيراً من الصفحة، فلن نرى شيئاً. وبالطريقة نفسها، يتطلَّبُ بناءُ علاقات بينشخصيّة جيّدةٍ قدْراً معيَّناً من المسافة. فعندما تكون المسافةُ شديدةَ القِصَر ويكون الناس ملتصقين بعضهم ببعض، يستحيلُ عليهم حتى أن يُكلِّم بعضُهم بعضاً. غير أنَّ المسافة لا ينبغي كذلك أن تكون شديدة البُعد. فالآباء الذين يبالغون في توبيخ

أبنائهم، يصبحون ذهنيّاً بعيدين عنهم. فالابن عندئذ لا يستطيع حتى أن يستشير والدَيه، ولا يعود الوالدان قادرَين على مَدِّ يد المساعدة لابنهما بطريقة سليمة. ينبغي أن نكون مستعدّين للمساعدة عندما يكون ذلك ضروريّاً، لكن لا ينبغي أن نعتديَ على مجال الشخص. فمن المُهِمّ أن نحافظ على ذلك النوع من المسافة الوسطى.

الشابّ: هل المسافة ضرورية حتى في إطار العلاقات بين الآباء والأبناء؟

الفيلسوف: هذا مؤكَّد. قلتَ، قبل قليل، إنَّ الفصل بين المهامّ أمرٌ يعتدي على عطف الغير. إنه تصوُّرٌ مرتبطٌ بالجائزة. إنها الفكرةُ القائلة بأنَّ شخصاً ما عندما يفعلُ شيئاً من أجلكَ، يتوجَّبُ عليكَ أن تفعل، في المقابل، شيئاً من أجل ذلك الشخص، حتى لو كان هو نفسُهُ لا يريد شيئاً. فذلك أكثر من مجرد جوابٍ على العطف، إنه بكل بساطة فكرة الجائزة. مهما يكن عطفُ الشخص الآخر وعنايتُهُ، فأنتَ الوحيد مَنْ يُقَرِّرُ ما ينبغي لك فعلُهُ.

الشابّ: هل مفهوم الجائزة هو أصلُ ما أسمِّيه «القيود»؟

الفيلسوف: أجل. عندما يكون مفهوم الجائزة في أساس علاقةٍ بينشخصيّة، تستولي علينا فكرةُ: «لقد مَنَحْتُكَ هذا القَدْر، فينبغي لك أن تمنحَني ذاك القَدْر في المقابل». إنَّهُ تصوُّرٌ يختلف كثيراً عن الفصل بين المهامّ. لا ينبغي لنا أن نطلبَ الجائزةَ، ولا يجب أن نتقيَّد بها.

الشابّ: اممم...

الفيلسوف: لكن، توجد بالتأكيد حالات حيث يكون من الأسهل التدخُّلُ في مهامِّ شخصٍ آخر بدلاً من تطبيق الفصل بين المهامِّ. على سبيل المثال، عندما نُرَبِّي طفلاً، ويجدُ الطفلُ صعوبةً في ربْطِ شريط حذائه. فمن المؤكَّد، بالنسبة إلى أُمِّ الأسرة الكثيرة الأشغال، أنَّ الأسرع هو أن تربطَ له شريط حذائه من أن تنتظر أن يفعل ذلك بنفسه. غير أنَّ ذلك تَدَخُّلٌ، وحرمانُ الطفل من مهمةٍ من اختصاصه. فإذا ما تكرَّرَ مثلُ ذلك التدخُّل، فإنَّ الطفل سيتوقَّفُ عن تعلُّمِ كلِّ شيء وسيفقدُ الشجاعةَ على مواجهة مهامِّ حياته. فمثلما يقولَ أدلر: «إنَّ الأطفال الذين لم يتعلَّموا مواجهةَ التحدِّيات سيحاولون أن يتجنَّبوا جميع التحدِّيات».

الشابّ: لكن هذه طريقة باردة في النظر إلى الأمور!

الفيلسوف: عندما قطعَ الإسكندر الأكبرُ عقدةَ غوردياس، لا بدَّ أن بعضهم شعرَ بالأمر نفسه؛ وقال في نفسه إنَّ فَكَّ العقدة يدويّاً يحملُ معنى ومن الخطأ قطعُها بالسيف؛ وإنَّ الإسكندر قد أساءَ فهْمَ معنى كلمات العرّاف. ففي علم النفس الأدلري، توجد مظاهر معيَّنة هي نقيضُ الفكر المتعارَف عليه. ترفُضُ السّببيَّةَ، وترفُضُ الصَّدمةَ النفسية، وتتبنَّى الغائيّةَ. تُعالِجُ مشاكلَ الناس باعتبارها مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة. ويقعُ عدمُ السَّعْيِ إلى اعتراف الآخرين، وكذلك الفصل بين المهامِّ، غالباً، على النقيض من الفكر المتعارف عليه.

الشابّ: هذا مستحيلٌ! لن أتمكَّنَ من ذلك!

الفيلسوف: لماذا؟

كان الشابُّ مفزوعاً من ذلك الفصل بين المهامِّ الذي كان الفيلسوف قد شرعَ بِصفُهُ له. عندما يُفَكِّرُ المرءُ في مشاكله باعتبارها مشاكل علاقات بينشخصيّة، فإنَّ الفصل بين المهامِّ يحملُ معنى. فمجرَّدُ تبنّي ذلك المنظور يجعلُ العالمَ بسيطاً. لكن لا جسمَ لذلك الادِّعاء. لا تصدُرُ عنه أيُّ حرارة إنسانية. هل يوجد شخصٌ واحدٌ قادرٌ على أن يقبلَ فلسفةً من هذا القبيل؟ نهضَ الشابُّ عن كرسيِّهِ وتحدَّثَ بحدَّة.

الرغبةُ في الاعتراف تحرمُكَ من الحريّة

الشابّ: أنْصِتْ إليّ، مضى عليّ دهرٌ وأنا غيرُ راضٍ. يقول الكبارُ للشباب: «اعملْ أمراً تُحِبُّهُ». ويقولون ذلك مصحوباً بابتسامة كبيرة كأنه من الممكن حقّاً أن يكونوا متفهِّمين؛ كأنهم يقفون إلى جانب الشباب. لكن ذلك ليس سوى طريقة في الكلام، لأنَّ أولئك الشباب هم غرباء عنهم تماماً، والعلاقة بينهم لا تجلُبُ أيَّ نوع من المسؤولية. ثم يقول لنا الآباءُ والأساتذةُ: «التحِقْ بالمدرسة الفلانية» أو «ابحثْ عن عملٍ قارٍّ»، وهذا النوع من النصح الملموس وغير المفيد ليس مجرَّدَ شكل من أشكال التدخُّل. إنهم يحاولون، في الواقع، أن يضطلعوا بمسؤولياتهم. فتحديداً لأننا على علاقة وثيقة بهم، ولأنهم يقلقون حقّاً بشأن مستقبلنا، فإنهم لا يستطيعون أن يقولوا أموراً غير مسؤولة مثل: «اعملْ شيئاً تحبُّهُ». أنا واثقٌ من أنَّكَ قادرٌ على أن ترتديَ قناعَ التفهُّم وتقولَ لي: «حاوِلْ أنْ تعمل شيئاً تحبُّهُ». لكنني لن أقبلَ تعليقاً كهذا من الغير! إنه تعليقٌ غير مسؤول تماماً، كأنَّكَ تطردُ يرقةً وقعتْ على كتفكَ. فإذا داسَ العالَمُ تلكَ اليرقةَ، ستقولُ: «هذه ليست مهمّتي»، وسترحلُ بكل اطمئنان. أيُّ فصل بين المهامِّ تتحدَّثُ عنه، يا لكَ من وحش!

الفيلسوف: يا إلهي، ها أنتَ منفعِلٌ كلَّ الانفعال! إذاً، ما تقولُهُ هو أنَّكَ تريدُ أن يتدخَّلَ أحدٌ ما في حدود معيَّنة؟ تريدُ أن يُقرِّرَ شخصٌ آخر الطريقَ الذي عليكَ أن تسلكَهُ؟

الشابّ: قد يكون هذا ما أريدُهُ! الأمر هو هكذا: ليس من الصعب أن نُدرِكَ ما ينتظرُهُ منّا الآخرون، أو نوع الدَّور الذي يطلبون منّا أن نضطلع به. بينما أن نعيش وفق ما نرغبُ، هو صعبٌ للغاية. ما الذي نريدُهُ؟ ما الذي نريد أن نُصبحَ، وما نوع الحياة التي نريد أن نعيش؟ ليس من السهل دائماً أن يمتلكَ المرءُ فكرةً واضحةً عن تلك الأمور. سيكون خطأً جسيماً أن نعتقدَ أنَّ جميع الناس لهم أحلامٌ وغاياتٌ واضحةٌ ودقيقةٌ. ألا تعلمُ هذا؟

الفيلسوف: قد يكون من الأسهل أن يعيشَ المرءُ بكيفيةٍ تستجيبُ لتطلُّعات الآخرين. لأننا نستأمِنُ الغيرَ على حياتنا. فعلى سبيل المثال، يتبَعُ المرءُ الطريقَ التي خَطَّها والداهُ. وعلى الرغم من وجود الكثير من الأمور التي يمكنه أن يعترضَ عليها، فإنه لن يَضيعَ ما دامَ سيبقى على تلك السكّة. لكن إذا ما اختار بنفسه الطريقَ الذي سيسلُكُهُ، فمن الطبيعي أن يضيعَ بين الفينة والأخرى. وهكذا يصطدِمُ المرءُ بجدارٍ: كيف يعيشُ حياتَهُ؟

الشابّ: لهذا السبب أسعى إلى الحصول على اعتراف الآخرين. كنتَ قبل قليل تتحدَّثُ عن الإله؛ بالنسبة إلى الذين يؤمنون به، فأفترضُ أنَّ فكرةَ أنَّ «الإله يراقبُنا» يمكن أن تقوم مقامَ معيارٍ للانضباط الذاتيّ. فإذا ما حصلنا على اعتراف الإله، فلن نحتاج إلى اعتراف الآخرين. أما بالنسبة إلى غير المؤمن، فلا يملكُ، في هذا

السياق، خياراً آخر غير أن ينضبِط بنفسه وفق مبدأ أنَّ الآخرين يراقبونه. وأن يصبو إلى ذلك الاعتراف من لدن الآخرين وأن يعيش حياةً صادقةً. عيونُ الآخرين هي دليلي.

الفيلسوف: هل نختار اعترافَ الآخرين، أم نختارُ طريقاً للحريّة دون اعتراف؟ هذا سؤالٌ مُهِمٌّ، فلْنُفَكِّرْ فيه معاً. أن نقضيَ حياتَنا ونحن نحاولُ أن نقيسَ مشاعرَ الآخرين ونقلقُ بشأن الكيفية التي ينظرون بها إلينا. وأن نعيش بطريقة تُحَقِّقُ ما يتمنّاهُ الآخرون. يمكن أن توجد معالِمُ تُوجِّهُكَ في هذا الطريق، بالتأكيد، لكن ذلك يعني أن نعيش محرومين من الحريّة. لماذا نختارُ أن نعيش محرومين من الحريّة؟ أنتَ تستخدمُ كلمات «الرغبة في الاعتراف»، لكن ما تريدُ أن تقولَهُ حقّاً، هو إنَّكَ لا تريد أن تُسْخِطَ أحداً.

الشابّ: مثلي مثل جميع الناس! لا يوجد شخصٌ في أيِّ مكان قد يَذهبُ إلى حَدِّ أنْ يرغبَ في أنْ يُسْخِطَ شخصاً ما.

الفيلسوف: تماماً. صحيح ألّا أحدَ يرغبُ في أن يُسْخِطَ الآخرين. لكنْ انظُرْ إلى الأمور من الزاوية الآتية: ما الذي ينبغي أن نفعلَهُ كي لا نُسْخِطَ أحداً؟ لا توجد سوى إجابة واحدة: أن نقيس باستمرار مشاعرَ الآخرين ونحن نُقْسِمُ على الوفاء لكلِّ واحدٍ منهم. فإن كانوا عشرة أشخاص، توجَّبَ علينا أن نُقْسِمَ على الوفاء لعشرة أشخاص. فإن فعلْنا ذلك، نكون قد نجحنا في ألّا نُسْخِطَ أيَّ واحدٍ منهم لحدِّ تلك اللحظة. غير أنَّ مفارَقةً كبيرةً تلوح لنا. نُقْسِمُ على الوفاء لعشرة أشخاص بسبب رغبتنا القاطعةِ في ألّا نُسْخِطَ أيَّ واحدٍ منهم. مثلنا مثل السياسيِّ الذي وقعَ في الشعبويّة وشرعَ يُقَدِّمُ وعوداً

يستحيلُ عليه الوفاءُ بها، ويقبلُ مسؤولياتٍ تتجاوزُهُ. وبطبيعة الحال، سرعان ما ستنكشفُ أكاذيبُهُ. وسيفقِدُ ثقةَ الناس، وستُصبحُ حياتُهُ جحيماً. وبطبيعة الحال، يؤدي القلقُ المرتبِطُ بالكذب المستمِرِّ إلى مختلِفِ النتائج. حاوِلْ أن تُدْرِكَ هذه النقطة. إذا كنَّا نعيشُ بطريقة نستجيبُ فيها لتطلُّعات الآخرين، ونستأمِنُ الآخرين على حياتنا، فإنَّ ذلك أسلوب حياةٍ نكذبُ فيه على أنفسنا، ونستمرُّ في الكذب من أجل أن نجمعَ الناسَ من حولنا.

الشابّ: إذاً أينبغي لنا أن نكون أنانيّين وأن نعيش وفق هوانا؟

الفيلسوف: أن يفصل المرءُ بين مهامِّهِ الخاصة ومهامِّ الغير ليس في حَدِّ ذاته أنانيةً. لكن التدخُّلَ في مهامِّ الآخرين هو أساساً طريقةٌ أنانيةٌ في التفكير. يُجْبِرُ الآباءُ أبناءهم على الدراسة، ويحشرون أنفسَهُمْ في اختياراتهم حول الحياة والزواج. فما ذلك إلّا طريقة أنانية في التفكير.

الشابّ: إذاً، في إمكان الابن أن يتجاهل بكل بساطة نوايا والدَيه ويعيشَ وفق هواهُ؟

الفيلسوف: لا وجود لأيِّ سبب يمنعُنا من أن نعيشَ حياتَنا كما يحلو لنا.

الشابّ: ها! ها! لستَ عدميّاً فحسب، بل أنتَ فوضويٌّ ومن أتباع مذهب اللذة فوق ذلك. فأنا لم أعُدْ أشعرُ بالدهشة فقط، بل تراودني رغبةٌ قويّةٌ في الضحك.

الفيلسوف: راشِدٌ اختار أن يعيشَ حارِماً نفسَهُ من الحرية، يرى

شاباً يعيشُ بحريّةٍ هنا وفي اللحظة الحاضرة، ويتّهِمُهُ بتقديس اللذة، هذا من المؤكّد كذبٌ حيويٌّ يُفْترى لكي يتمكَّنَ الرّاشِدُ من أن يتقبَّلَ حياتَهُ الشخصية المحرومةَ من الحريّة. إنَّ راشِداً اختارَ الحرية الحقيقيّةَ بنفسه لن يتفوَّهَ بمثل هذه التعليقات وسيُصَفِّقُ، على العكس من ذلك، لإرادة الحرية.

الشابّ: طيّب، إذاً، ما تُصِرُّ عليه هو أنَّ الأمر مسألةُ حريّة؟ فلننتَقِلْ رأساً إلى الغرض. لقد أكثرْتَ من استخدام كلمة «حريّة»، لكن ما الذي تُمَثِّلُهُ بالنسبة إليكَ في الحقيقة؟ كيف يمكن للمرء أن يكون حُرّاً؟

ما هي الحريّة الحقيقيّة؟

الفيلسوف: أقْرَرْتَ، قبل قليل، أنَّكَ لا تريد أن تُسْخِطَ أحداً، وقلتَ: «لا يوجد شخصٌ في أيِّ مكان قد يَذهبُ إلى حَدٍّ أنْ يرغبَ في أنْ يُسْخِطَ الآخرين».

الشابّ: أجل.

الفيلسوف: وأنا أشعُرُ بالأمر نفسه. ليس لديَّ أدنى رغبة في أن أُسْخِطَ الآخرين. وأعتبرُ أنَّ من آياتِ دقّةِ التمييز أن نقول: «لا أحدَ سيذهبُ إلى حَدٍّ أن يرغبَ في إسخاط شخص ما».

الشابّ: إنها رغبةٌ مشترَكة!

الفيلسوف: على الرغم من ذلك، فمهما تكن الجهود التي نبذلها، يوجد أناسٌ لا يُحبُّونني وأناسٌ لا يُحبُّونَكَ. هذا أيضاً واقعٌ. فعندما تُسْخِطُ أحداً، أو عندما يتكوَّنُ لديكَ إحساسٌ أنَّكَ تُسْخِطُ أحداً، في أيِّ حالة عقلية يجعلُكَ ذلك؟

الشابّ: يصيبُني ذلك بالكآبة. أتساءلُ لماذا وصلتُ إلى ذلك، وما الذي قلتُهُ أو فعلتُهُ وكان يمكن أن يكون جارِحاً. وأقول لنفسي

إنه كان يجدُرُ بي أن أتصرَّفَ بطريقة مغايرة مع الشخص الآخر، وأظلُّ أَجْتَرُّ كلَّ ذلك في رأسي دون توقُّف، وينخُرُني الشعور بالذنب.

الفيلسوف: عدمُ الرغبة في إسخاط الغير. تلك رغبةٌ طبيعيّةٌ تماماً بالنسبة إلى الكائنات الإنسانية، إنه دافِعٌ غريزيٌّ. أطلقَ كانط، عملاقُ الفلسفة الحديثة، على تلك الرغبة اسمَ «المَيْل».

الشابّ: المَيْلُ؟

الفيلسوف: أجل، إنها رغباتُنا الغريزية، رغباتُنا التلقائية. لكن سنكون على خطأ أن نقول إنَّنا إنْ نَعِش مثل حَجَرٍ يتدحرجُ من منحَدَرٍ بحيث نسمحُ لميولٍ معيَّنة، أو لرغباتٍ معيَّنة، أو لدوافع غريزية معيَّنة، أن تحملنا إلى حيث تشاء، فتلك هي الحريّة. أنْ نحيا بتلك الطريقة، إنما يعني أن نكون عبيداً لرغباتنا ولدوافعنا الغريزية. إنَّ الحريّةَ الحقيقيَّةَ هي موقفٌ يتجانَسُ أكثر مع فكرة أن نندفعَ نحو الأعلى عندما نتدحرج في المنحَدَر.

الشابّ: نندفعُ نحو الأعلى؟

الفيلسوف: الحَجَرُ لا يملكُ أيَّ قوة. عندما يشرعُ في الانحدار، فإنه سيستمرُّ في الانحدار إلى أن يتوقَّفَ عن أن يكون تحت هيمنة القوانين الطبيعية المتعلِّقة بالجاذبية والجمود. لكننا لسنا حجارةً. إننا كائناتٌ قادرةٌ على الصمود في وجه المَيْل. في إمكاننا أنْ نوقِفَ تدحرجنا ونُعيدَ تسلُّقَ المنحَدَر من جديد. إنَّ الرغبةَ في الاعتراف هي، في الغالب، رغبةٌ طبيعيّةٌ. فهل ستستمرُّ أنتَ، إذاً،

في نزول المنحَدَر، وترجو من ذلك أن تحصلَ على اعتراف الآخرين؟ هل ستسمحُ لذلك السقوط بأنْ يستهلكَكَ مثلما يُسْتَهْلَكُ حَجَرٌ يتدحرجُ، إلى أن يُصبِحَ ناعِماً مثل حصاةٍ؟ فعندما لن يتبقّى منكَ سوى كرةٍ صغيرةٍ دائريةٍ، هل ستكون تلك «أنَاكَ الحقيقية»؟ لا يمكن أن يكون الأمرُ كذلك.

الشابّ: هل تقولُ إنَّ مقاومَةَ المرء لغرائزه ودوافعه التلقائية، هي الحريّة؟

الفيلسوف: كما قلتُ ذلك وكرَّرْتُهُ، إننا في علم النفس الأدلري، نعتقِدُ أنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة. بعبارة أخرى، نحن نسعى إلى التحرُّر من العلاقات البينشخصيّة. نسعى إلى أن نكون متحرِّرين من العلاقات البينشخصيّة. غير أنَّ من المستحيل إطلاقاً أن يعيش المرءُ وحيداً في الكون. ومن ثَمَّ، فإنَّ الاستنتاجَ الذي نصلُ إليه، في ضوء ما ناقشناهُ إلى حدِّ الآن، فيما يتعلَّقُ بسؤال «ما هي الحرية؟»، ينبغي أن يكون واضحاً.

الشابّ: ماذا تقصد؟

الفيلسوف: باختصار، «الحرّية هي أن تكون غير محبوب» من الآخرين أحياناً.

الشابّ: ماذا؟ أيمكنُكَ أن تعيد عليَّ ذلك؟

الفيلسوف: هذا يعني أن تُسْخِطَ شخصاً ما، أن تكون غير محبوب منه، وهو دليلٌ على أنَّكَ تمارِسُ حريَّتَكَ وأنَّكَ رجلٌ حُرٌّ، وعلامةٌ على أنَّكَ تعيشُ في تناغمٍ مع مبادئكَ الخاصة.

الشابّ: لكن، لكن...

الفيلسوف: من المؤكَّد أنَّ المرءَ يؤلِمُهُ أن يكون غير محبوب. فلو كان الأمرُ ممكناً، لعاشَ المرءُ حياتَهُ دون أن يُسْخِطَ أحداً أبداً. فنحنُ نسعى إلى أن نُرْضِيَ رغبتنا في الاعتراف. غير أنَّ التصرُّفَ بكيفية تجعلنا دائماً محبوبين، فإنَّ ذلك يعني أن نَحْرِمَ أنفسَنا من الحريّة، بالإضافة إلى أنَّ الأمر مستحيلٌ. يوجد ثمنٌ لا بدَّ من دفعه إنْ أردْنا ممارسة حريّتنا. والثمن الذي علينا أن ندفعه لنحصل على الحرية في علاقاتنا البينشخصيّة، هو أن نكونَ غير محبوبين أحياناً.

الشابّ: كلا! هذا مجانِبٌ للصواب تماماً. يستحيلُ أنْ نُسَمّيَ ذلك حريّةً. إنها طريقةٌ شيطانيةٌ في التفكير لدفع الناس إلى الوقوع في الشرّ.

الفيلسوف: لا بدَّ أنَّكَ اعتقَدْتَ أنَّ الحريّةَ هي «التحرُّر من المؤسَّسات». وأنَّ مغادَرَتَك لبيتكَ أو مدرستِكَ، هي الحريّة. لكنك إنْ أنتَ غادرتَ مؤسَّسَتَكَ، على سبيل المثال، فلن تستطيعَ أن تحصلَ على الحريّة الحقيقيّة. لن يتمكَّنَ الإنسانُ من أن يعيش وفق طريقته المحدَّدة في الحياة، إلّا إذا كان لا يكترثُ نهائياً لأحكام الآخرين، وإلاّ إذا أدّى ثمنَ ألّا يحصل أبداً على أيِّ اعترافٍ وأن يكون غير محبوب. وبعبارة أخرى، لن يستطيعَ أبداً أن يكون حُرّاً.

الشابّ: أن يكون غير محبوب - أهذا ما تقولُهُ؟

الفيلسوف: ما أقولُهُ هو: لا تَخَفْ من أن تكون غير محبوب.

الشابّ: لكن...

الفيلسوف: أنا لا أقولُ لكَ أن تذهبَ إلى حَدِّ العيش بكيفيةٍ تُسْخِطُ الغيرَ، ولا أقولُ لكَ كذلك أن تتصرَّفَ بطريقة مذمومة. لا ينبغي أن تُسيء الفهم.

الشابّ: سأُغيِّرُ سؤالي إذاً. هل يستطيعُ الناسُ حقّاً أن يتحمَّلوا ثقَلَ الحريّة؟ هل هم أقوياء كفايةً؟ أن نكون لا مبالين حتى لو أسخَطْنا والدَينا - هل في إمكان المرء أن يصلَ إلى تلك الدرجة من التمرُّد والرضى عن الذات؟

الفيلسوف: لا يستعِدُّ المرءُ لأن يكون راضياً عن نفسه، كما لا يستعدُّ لأن يكون متمرِّداً. يكتفي بأنْ يَفْصِلَ بين المهامِّ. يمكن أن يوجد شخصٌ يحملُ عنكَ فكرةً سيِّئةً، لكن ذلك ليس مهمَّةً تقعُ على عاتقكَ. وأكَرِّرُ مرةً أخرى، إنَّ التفكير في أشياء من قبيل: **ينبغي له أن يُحِبَّني**، أو **أنا فعلتُ له كذا فمن الغريب ألّا يحبَّني**، هي طريقة التفكير التي تتدخَّلُ في مهامِّ الغير بغية الحصول على جائزة. يتوجَّبُ علينا أن نتقدَّمَ دون أن نخشى إمكانيةَ أن نُسْخِطَ الآخرين. نحن لا نعيشُ كأنَّنا ننحدرُ في منحدَر، بل على العكس، نصعدُ العقبةَ التي تنتصِبُ أمامنا. هذه هي الحرية، بالنسبة إلى الإنسان. تخيَّلْ أنني أمام خيارَين -حياةٌ يحبُّني فيها الجميعُ، وحياةٌ لا يحبّني فيها بعضُ الأشخاص- ويُطْلَبُ مني أن أختار أحَدَ الخيارَيْن. سأختارُ الثانيَ دون تردُّد. فأنا أريدُ أنْ أُحَقِّقَ ذاتي باعتباري كائناً، قبل أن أقلقَ بشأن آراء الغير حول شخصي. أي أنني أريدُ أن أعيشَ حُرّاً.

الشابّ: أأَنتَ حُرٌّ الآن؟

الفيلسوف: أجل. أنا حُرٌّ.

الشابّ: أنتَ لا تريدُ أن تُسْخِطَ أحداً، لكنَّكَ لا تُبالي بذلك إنْ حدَثَ؟

الفيلسوف: أجل، الأمر كذلك. لا بدَّ أنَّ «عدم الرغبة في إسخاط الآخرين» هي مهمَّتي، لكن إنْ أحبَّني هذا الشخصُ أو ذاك، فإنها مهمّةُ أولئك الأشخاص. وإن وُجِدَ شخصٌ يحملُ عني أفكاراً سيّئةً، فإني لا أستطيع أن أفعل أيَّ شيء حيال ذلك. وبتعبير المَثَل المذكور سابقاً، من المؤكَّد أننا سنبذلُ جهداً لنقودَ الحصانَ إلى الماء، لكن ليس من مهامِّنا أن يشربَ الحصانُ أو لا يشرب.

الشابّ: يا له من استنتاج!

الفيلسوف: إنَّ شجاعةَ أن تكون سعيداً تشمَلُ أيضاً شجاعةَ أن تكون غير محبوب. فعندما تصِلُ إلى هذه الشجاعة، ستصبح علاقتك البينشخصيّة أكثر خفة على الفور.

أوراق العلاقات البينشخصيّة
بين يديكَ

الشابّ: ينبغي أن أقول إنني لم أتصوَّرْ أبداً أن أقصد ذات يومٍ فيلسوفاً لأسمعَ حديثاً عن فكرة أن أكون غير محبوب.

الفيلسوف: أُدْرِكُ جيّداً أنَّ هذا أمراً يصعُبُ استيعابُهُ. بل إنَّ الفكرة، دون شكٍّ، يحتاج هضمُها إلى غير قليل من الاجترار، لذلك لا أَوَدُّ الاستمرار في الحديث عنها. ومن ثَمَّ أَوَدُّ أن أُحَدِّثَكَ عن أمرٍ أخيرٍ، أمرٍ شخصيٍّ له علاقة بالفصل بين المهامّ، وسنتوقَّفُ عند هذا الحَدِّ اليوم.

الشابّ: حسناً.

الفيلسوف: يتعلَّقُ الأمرُ هنا أيضاً بالعلاقة بين الآباء والأبناء. كانت علاقتي بأبي دوماً صعبةً، حتى عندما كنتُ لا أزالُ طفلاً. ماتتْ أمّي وأنا في العشرين من عمري، دون أن نتمَكَّنَ قطُّ من أن يحصُلَ بيننا ما يشبهُ حديثاً حقيقيّاً. وبعد ذلك، ازدادتْ علاقتي بأبي توتُّراً. وظلَّ الأمرُ كذلك إلى أن اكتشفتُ علمَ النفس الأدلري واستوعبْتُ أفكارَ أدلر.

الشابّ: لماذا كانت علاقتُكَ بأبيكَ سيّئةً؟

الفيلسوف: أحتفظُ في ذاكرتي بصورةِ مرَّةٍ ضربني فيها. لا أتذكَّرُ أيَّ شيء عما فعلتُهُ لأثيرَ ذلك. ما أتذكَّرُهُ أني اختبأتُ تحت مكتبه محاولاً الهرَبَ منه، لكنه أخرجني من هناك وضربني بعنف. وليس مرةً واحدةً، ولكن مرّاتٍ عديدة.

الشابّ: تحوَّلَ ذلكَ الخوفُ إلى صدمة نفسية...

الفيلسوف: أظُنُّ أنني، قبل أن أكتشف علم النفس الأدلري، كنتُ أفهم الأمور على هذا المنوال. ذلك أنَّ أبي كان شخصاً متقلِّبَ المزاج وكتوماً. لكن أن أقول لنفسي: **ضربني ذات يوم، ولذلك تدهورتْ العلاقةُ** بيننا، فتلك كيفيّةٌ سببيّةٌ في التفكير، على طريقة فرويد. بينما موقف غائية أدلر يعكس ذلك التأويلَ المتعلِّقَ بالسبب والنتيجة. فهذا يعني أنني إنما احتفظْتُ بذكرى كوني تعرَّضْتُ للضرب لأنني لم أكن أريدُ أن تتحسَّنَ علاقتي بوالدي.

الشابّ: إذاً أنتَ في البداية كانت لديك غاية متمثِّلة في أنَّكَ لا ترغبُ في أنْ تتحسَّنَ علاقتُكَ بأبيكَ، ولا تريد أن تُصلِحَ ما كان بينكما.

الفيلسوف: تماماً. كان يلائمني ألّا أُصْلِحَ علاقتي بوالدي. كان في إمكاني أن أتعلَّلَ بكوني لديَّ أَبٌ مثل ذلك لأتَّخذهُ عذراً أُبَرِّرُ به فشلي إذا لم تَسِرْ حياتي وفق ما كنتُ أَوَدُّ. فكان ذاك، بالنسبة إليَّ، نقطة إيجابية. ثم كانت توجد لدي فكرة الانتقام من أبٍ إقطاعيٍّ.

الشابّ: هذا بالضبط ما كنتُ أوَدُّ أن أسألَكَ عنه! فحتى لو كان السبب والنتيجة معكوسَين، وهذا يعني حالتكَ، ستكون قادراً على أن تُحَلِّلَ نفسَكَ وأن تقول: «لم تكن لديَّ علاقة سيّئة بأبي لأنه ضربني، إنما لأنني كنتُ أتذكَّرُ أنني ضُرِبْتُ، لأنني لم أكن أريدُ أن تتحسَّنَ علاقتي بأبي»، وحتى في هذه الحالة، ما الذي يتغيَّرُ في الأمر؟ ذلك لا يُغيِّرُ شيئاً من كونكَ تعرَّضْتَ للضرب في صغركَ، أليس كذلك؟

الفيلسوف: يمكننا أن ننظر إلى الأمر كأنه ورقة علاقات بينشخصيّة. فما دمتُ أستخدمُ السببيَّةَ لأن أفكِّرَ بالشكل الآتي: **إنما لديَّ علاقة سيِّئةٌ بأبي لأنه ضربني**، فإنَّ الأمرَ كلَّه لن يكون من شأني. لكن إن أنا استطعتُ أن أفكِّرَ قائلاً: **إنني استرجعت تلك الذكرى المرتبطة بتعرُّضي للضرب لأنني لا أريدُ لعلاقتي بأبي أن تتحسَّنَ**، ومن ثَمَّ فإنَّ الورقة التي تسمحُ بإصلاح العلاقات ستكون بين يدَيّ، لأنني لو أريد، ببساطة، أن أُغَيِّرَ الغايةَ، فإنَّ ذلك سَيُسَوِّي كلَّ شيء.

الشابّ: هل يُسَوِّي ذلك الأمورَ حقّاً؟

الفيلسوف: بالتأكيد.

الشابّ: أتساءلُ إن كنتَ تُؤمِنُ حقّاً بهذا في أعماق قلبكَ. يمكنني أن أفهمَهُ من حيث المبدأ، لكن ذلك لا يمنعني من أن أرى أنَّ في الأمر خللاً ما.

الفيلسوف: إذاً هذه مسألةُ الفصل بين المهامّ. صحيح أنَّ

العلاقة بيني وبين أبي كانت معقَّدَةً. كان شخصاً عنيداً، ولم أكن لأتصوَّر أنه قادرٌ على أن يُغَيِّرَ مشاعرَهُ بسهولة. ثم من الممكن جدّاً أن يكون حتى قد نسيَ أنه رفع يده ليضربني في يوم من الأيام. غير أني، منذ أن قرَّرْتُ إصلاحَ روابطنا، لم يعد يهمُّني أن أعرف نوعَ أسلوبَ حياة أبي، أو ماذا كان رأيُهُ فيَّ، أو نوع الموقف الذي قد يتّخذُهُ ردّاً على تقرُّبي منه - كلُّ ذلك لم يعد له أيُّ أهمية. حتى لو لم يكن لديه أدنى نيّة في إصلاح الروابط بيننا، فإنَّ ذلك لن يكون له أيّ تأثير. كان السؤال هو أن أعرف إن كنتُ سأعزم على فعل ذلك أم لا، فكانت أوراق العلاقات البينشخصيّة دائماً بين يدَيّ.

الشابّ: كانت أوراق العلاقات البينشخصيّة دائماً بين يديك؟

الفيلسوف: أجل. يعتقد الكثيرُ من الناس أن الآخر هو من يمتلكُ أوراقَ العلاقات البينشخصيّة. لذلك يتساءلون: **ما رأيُهُ فيَّ؟** وينتهون إلى أن يعيشوا بالطريقة التي تستجيبُ لتطلُّعات الغير. لكنهم لو يستطيعون استيعاب مفهوم الفصل بين المهامّ، فإنهم سيُدركون أنهم يمتلكون جميعَ الأوراق بين أيديهم. إنها طريقة جديدة في التفكير.

الشابّ: إذاً، هل تغيَّرَ أبوكَ بدوره لأنَّكَ تغيَّرْتَ أنتَ؟

الفيلسوف: أنا لم أتغيَّرْ بغية تغيير أبي. محاولةُ التحكُّم في شخص آخر هو خطأ. وحتى إنْ تغيَّرتُ، فأنا وحدي، «أنا» من يتغيَّر. لا أعرفُ ما الذي سيحصُلُ للشخص الآخر نتيجة لذلك، وأمرُهُ ليس من شأني. وهذا أيضاً يرتبطُ بالفصل بين المهامّ. طبعاً قد يحدثُ أحياناً أن يتغيَّرَ الآخرُ كذلك، لكن موازاةً مع تغيُّري وليس

نتيجةً له. وفي حالاتٍ كثيرة لن يكون أمام ذلك الشخص من خيار سوى أن يتغيَّر. لكن ليست تلك هي الغاية، ومن المؤكَّد أن الآخر يمكن ألّا يتغيَّر. وفي جميع الحالات، يكون من الجَلِيِّ أنَّ من الخطأ أن يتصوَّرَ المرءُ أن يُغَيِّرَ من خطابِهِ وسلوكِهِ بغية التحكُّم في الآخر وتوجيهه.

الشابّ: لا ينبغي لنا، ولا نستطيعُ، أن نتحكَّمَ في الآخرين وأن نوجِّهَهُم.

الفيلسوف: عندما نتحدث عن العلاقات البينشخصيّة، يحضرُ دائماً في ذهننا العلاقات بين شخصَين أو بين الشخص ومجموعة كبيرة من الأشخاص، غير أنَّ الأمر يتعلَّقُ أولاً بالذات. عندما نكون مقيَّدين بالرغبة في الاعتراف، فإنَّ أوراقَ العلاقات البينشخصيّة تظلُّ بين أيدي الآخرين. فهل يودِعُ المرءُ أوراقَ حياته لدى شخص آخر، أم يُصِرُّ على الاحتفاظ بها؟ من فضلكَ، وأنتَ في بيتكَ، تريَّثْ، واستَعِدْ في ذهنكَ كلَّ تلك الأفكار حول الفصل بين المهامِّ والحريّة. وسأنتظرُكَ هنا في المرة القادمة.

الشابّ: حسناً، سأفكِّرُ في الأمر.

الفيلسوف: إذاً، في هذه الحالة. . .

الشابّ: مهلاً، من فضلك، لا يزال لديَّ أمرٌ أَوَدُّ أن أسألَكَ عنه.

الفيلسوف: ها أنا أصغي إليك؟

الشابّ: هل تمكَّنْتَ، في النهاية، من أن تُصلح العلاقةَ بينكَ وبين والدكَ؟

الفيلسوف: أجل، بالطبع. أعتقد ذلك. أُصيبَ أبي بمرض، وكان علينا أنا وأسرتي أن نهتمَّ به في الأعوام الأخيرة من حياته. وذات يوم، بينما كنتُ أعتني به كعادتي، قال لي أبي: «شكراً». لم أكن أعلمُ أنَّ هذه الكلمة من مفردات معجمه، فأدهشني قولُهُ، وشعرتُ بالامتنان لكلِّ تلك الأيام التي قضيتُها أعتني به. طوال تلك السنوات التي قضيتُها في تقديم العناية، كنتُ أحاول أن أفعلَ كلَّ ما أستطيعُ، أي أنني فعلتُ ما في وسعي لأقود أبي إلى الماء. وفي النهاية، شربَ. أعتقدُ أنه شربَ.

الشابّ: طيّب، شكراً جزيلاً. سأعود في الميعاد نفسه.

الفيلسوف: قضيتُ وقتاً لطيفاً. شكراً لكَ أنتَ أيضاً.

勇氣

اللّيلة الرابعة

حيثُ يوجدُ مركزُ العالم

«كان الأمرُ قابَ قوسين - كدتُ أقعُ في الفخِّ!»
في الأسبوع الموالي، زارَ الشابُّ الفيلسوفَ
من جديد، وطرقَ بابَهُ باديَ الاستنكار.
«لا شكَّ في أنَّ فكرةَ الفصل بين المهامِّ مفيدةٌ.
انصرفتُ في المرة الأخيرة وقد اقتنعتُ كلَّ الاقتناع.
غير أنَّ ذلك يبدو لي طريقةً شديدة التوحُّد
في العيش! إنَّ فصلَ المرء بين المهامِّ وتخفيف ثقل
علاقاته البينشخصيّة، يعني بكل بساطة
أن يقطَعَ كلَّ صلةٍ بالآخرين. وتتويجاً لكلِّ ذلك
تقولُ لي أن أكون غير محبوب من الآخرين؟
إذا كان هذا هو ما تُسَمّيه الحريّة،
فأنا أختارُ، إذاً، ألّا أكون حُرّاً!»

علم النفس الفرداني والكلّيانية[1]

الفيلسوف: تبدو قاتِمَ الوجه هذا اليوم.

الشابّ: اِعلمْ أنني، منذ أن التقينا، فكَّرتُ برويَّةٍ وتركيز في الفصل بين المهامّ وفي الحريّة. تريَّثْتُ إلى أن هدأَتْ عواطفي، ثم فكَّرتُ. غير أنَّ الفصل بين المهامّ، ببساطة، لا يبدو واقعيّاً.

الفيلسوف: هممم، طيّب. واصِلْ كلامَكَ من فضلك.

الشابّ: بصفة عامة، يتلخَّصُ الفصلُ بين المهامّ في أن نضعَ حدوداً وأن نقول: «أنا هو أنا وأنتَ هو أنتَ». فمن المؤكَّد أنَّ هذه الطريقة لن يوجد معها الكثير من المشاكل البينشخصيّة. لكن، هل ستقول حقّاً إنَّ تلك صيغةٌ جيّدة للعيش؟ إنَّ ذاك ليس، في نظري، سوى فردانيةٍ موغِلَةٍ في الأنانية وغير حكيمة. قلتَ لي، إبّانَ أوَّل زيارة لي، إنَّ علم النفس الأدلري يوصَفُ بكونه «علم نفس فردي».

(1) الكلّيانية (Holism): مصطلح نحتهُ السياسي الجنوب أفريقي جان كريستيان سموتس (Jan Christian Smuts) عام 1926 في كتابه **الكلّيانية والتطوُّر**، فهو يعتبر أنَّ الكلّيانية هي ميل الطبيعة إلى تشكيل مجموعات هي أرقى من مجموع أجزائها خلال التطوُّر الخلّاق. (المترجم)

وظلَّ ذلك الوصفُ يُضايقني مدَّةً ليست بالقصيرة، غير أنني أخيراً أدركْتُ السبب: إنَّ ما تُسمِّيه علم النفس الأدلري، أو علم النفس الفرديّ، هو في الأساس دراسةٌ فردانيةٍ تقودُ الناسَ إلى العزلة.

الفيلسوف: إنَّ عبارةَ «علم النفس الفرديّ»، التي وضعها أدلر، تكتسي، حقّاً، مظاهرَ معيَّنة تبعثُ على الالتباس. سأشرح قولي هذا. أوّلاً، إنَّ كلمةَ «فرديّ» في أصلها اللغويِّ تعني «ما لا يقبل القسمةَ».

الشابّ: لا يقبل القسمة؟

الفيلسوف: أجل. وبعبارة أخرى، إنها أصغر وحدة ممكنة، والتي لا يمكن إذاً أن تُقَسَّم. والآن، ما الذي لا يمكن أن يقسَّم تحديداً؟ كان أدلر معارِضاً لكلِّ نظامِ قيمٍ ثنائيٍّ يعتبر الروح منفصلةً عن الجسد؛ أو العقل منفصلاً عن العاطفة، أو الوعي منفصلاً عن اللاوعي.

الشابّ: ما أهمية ذلك؟

الفيلسوف: أنت تتذكَّرُ، على سبيل المثال، تلك الطالبة التي جاءت تستشيرُني بسبب خوفها من الاحمرار؟ لماذا ربَّتْ ذلك الخوفَ من الاحمرار؟ في علم النفس الأدلري، لا تُعْتَبَرُ الأعراضُ الجسديةُ مستقلَّةً عن الروح (النفس)؛ الروح والجسد ليسا سوى واحد، ليسا سوى مجموعٍ لا يمكن أن يُقَسَّم إلى أجزاء عديدة. يمكن أن ترتعد أذرُعُنا وسيقانُنا أو أن تتورَّدَ خدودُنا عندما تتوتَّرُ أرواحُنا، ويمكن للخوف أن يجعلنا شاحبي الوجوه. وهكذا.

الشابّ: طبعاً توجد أجزاء من الروح والجسد متَّصِلَةٌ فيما بينها.

الفيلسوف: ينطبق الأمرُ نفسُهُ على العقل والعاطفة، والوعي واللاوعي أيضاً. إنَّ امرأً رزيناً في العادة لا يتوقَّعُ أن يصاب بنوبة عاطفية عنيفة وأن يشرع في الصياح على أحد ما. نحن لا نُصابُ بعواطف تكون موجودة في استقلال عنَّا. كلٌّ واحد منّا هو كلٌّ موحَّدٌ.

الشابّ: كلا، هذا غير صحيح. فنحن إنما نتوصَّلُ إلى فهم الناس، لأننا نملكُ القدرةَ على التميز بوضوح بين الروح والجسد، وبين العقل والعاطفة، وبين الوعي واللاوعي. أليس هذا أمراً بديهيّاً؟

الفيلسوف: من المؤكَّد أنَّ الروح والجسد هما حقّاً أمران منفصلان، وأن العقل والعاطفة هما مختلفان، وأن الوعي واللاوعي كلاهما يوجدان. غير أنه، وعلى الرغم من كلِّ ذلك، عندما ينخرطُ شخصٌ ما في نوبة غضب ويصيحُ على شخص آخر، فإنَّ «الأنا باعتبارها كُلّاً» هي التي تختارُ أن تصيح. لا يمكننا أن نتصوَّرَ أنَّ العواطف، في حال كانت موجودة بكيفية مستقلة، وغير مرتبطة بنوايانا نوعاً ما، سيكون في إمكانها أن تُنْتِجَ ذلك الصوتَ الذي يصيح. عندما نفصلُ «الأنا» عن «العاطفة»، ونقول في أنفسنا: إن **العاطفة هي التي جعلتْني أفعلُ ذلك**، أو أن نقول: **حملتْني العاطفةُ على فعل ذلك، لم أستطع أن أمنع نفسي**، فهذه الطريقة في التفكير سرعان ما تُصبحُ كذباً حيويّاً.

الشابّ: أنتَ تشير هنا إلى تلك المرة التي صِحْتُ فيها على ذلك النادل، أليس كذلك؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ رؤية الكائن الإنساني باعتباره كائناً لا يقبل الانقسام إلى أجزاء -«أنا كلٌّ»- هو ما يسمَّى «الكلّيانية».

الشابّ: حسنٌ جدّاً، غير أني لا أطلُبُ منك درساً أكاديميّاً حول كلمة «فرديّ». أنصِتْ إليّ، إذا نحن سرنا مع منطق علم النفس الأدلري إلى آخره، فإننا نحصُلُ، عموماً، على «أنا هو أنا وأنتَ هو أنتَ»، وهذا يقود الناسَ إلى العزلة. وذلك يعني أن نقول: «لن أتدخَّل في أموركَ، إذاً لا تتدخَّلْ أنتَ أيضاً في أموري، وهكذا نستطيع كلانا أن نستمرَّ في العيش مثلما يحلو لنا». أخبرْني من فضلكَ، بصراحة، إنْ كنتَ على وعي بكلِّ هذا.

الفيلسوف: طيّب. إنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة. لقد فهمتَ هذا المبدأ الأساسَ في علم النفس الأدلري، أليس كذلك؟

الشابّ: أجل. وعن هذا المبدأ تنشأُ فكرةُ عدم التدخُّل في العلاقات البينشخصيّة، أي الفصل بين المهامِّ، من أجل حلِّ تلك المشاكل.

الفيلسوف: هذا أمرٌ أظُنُّ أنني تعرَّضتُ له في المرة الأخيرة -أقصدُ أنَّ خلقَ علاقات بينشخصيّة جيِّدة يتطلَّبُ درجةً معيَّنةً من المسافة، إذا كان الناسُ شديدي القرب بعضهم من بعض ينتهي بهم الأمرُ إلى أن يصيروا عاجزين عن التحدُّث فيما بينهم، وليس من

الملائم أيضاً أن يكونوا شديدي البُعد. حاوِلْ ألّا ترى في الفصل بين المهامِّ أمراً يُفيدُ في الإبقاء على الآخرين على مسافة؛ بل انظُرْ إلى ذلك باعتباره طريقةً في التفكير تسمحُ بِفَكِّ الخيوط المتشابكة في علاقاتنا البينشخصيّة.

الشابّ: فكُّ الخيوط؟

الفيلسوف: تماماً. في هذا الوقت، خيوطُكَ وخيوطُ الآخرين متشابكةٌ بشكل كامل، وتنظُرُ إلى العالم وأنتَ موجودٌ في ذلك التشابك المعقَّد. أحمر، أزرق، بُنّيٌّ، أخضر؛ تختلطُ جميعُ الألوان - وأنتَ تعتقدُ أنَّ تلك هي «الصِّلَةُ». غير أنَّ الأمر ليس كذلك.

الشابّ: إذاً، ما هي الصِّلَةُ في رأيكَ؟

الفيلسوف: تحدَّثْتُ، في المرة الأخيرة، عن الفصل بين المهام باعتباره وسيلةً لِحَلِّ مشاكل العلاقات البينشخصيّة. غير أنَّ العلاقات البينشخصيّة ليست أمراً ينتهي بمجرَّد فَصْلِنا بين المهام. إنَّ ذلك الفصلَ بين المهامِّ، في الحقيقة، هو نقطة انطلاق العلاقات البينشخصيّة. لِنَتَقَدَّمْ، اليومَ، في نقاشنا خطوةً أبعد، لكي نرى كيف يُنظَرُ إلى العلاقات البينشخصيّة، باعتبارها كُلّاً، في علم النفس الأدلري، ولِنُفَكِّرَ في نوع العلاقات التي ينبغي لنا أن نُقيمَها مع الآخرين.

غايةُ العلاقات البينشخصيّة هي الشعور الجماعي

الشابّ: لديَّ سؤالٌ. أعطِني، من فضلكَ، جواباً بسيطاً ومباشِراً. لقد قلتَ إنَّ الفصلَ بين المهامِّ هو نقطة انطلاق العلاقات البينشخصيّة. فما هي إذاً غايةُ العلاقات البينشخصيّة؟

الفيلسوف: لكي أكون مباشراً ومقتضباً في إجابتي، أقول إنَّ غايتَها هي «الشعورُ الجماعيُّ».

الشابّ: الشعورُ الجماعيُّ؟

الفيلسوف: أجل. إنه مفهومٌ-مفتاحٌ في علم النفس الأدلري، وقد أثار موضوعُ طريقةِ تطبيقِهِ الكثيرَ من المناظرات. بل إنَّ اقتراحَ أدلر لمفهوم الشعور الجماعي جعلَ الكثيرَ من الناس يبتعدون عنه.

الشابّ: أما أنا، فيبدو ليَ الأمرُ مثيراً للاهتمام. ما معنى هذا المفهوم؟

الفيلسوف: أشرْتُ، منذ أسبوعَين على ما أظُنُّ، إلى الكيفية التي ننظُرُ بها إلى الآخرين، أقصِدُ: باعتبارهم أعداء أو رفاقاً. لِنَتَقَدَّمِ الآنَ خطوةً أبعد. إذا كان الآخرون هم رفاقنا، ونحن نعيشُ محاطين

بهم، فينبغي لنا أن نكون قادرين على أن نجد في هذه الحياة «ملجَأنا» الذّاتيّ. ثمَّ إننا، إذْ نفعل ذلك، ينبغي لنا أن نشرعَ في الرغبة في التقاسُم مع رفاقنا، ونُساهِمَ مع الجماعة. إنَّ ذلك الشعور بأنَّ الآخرين هم رفاقنا، وذلك الوعي بأنَّنا «لدينا ملجأنا الخاص»، هو ما يُسَمَّى «الشعور الجماعي».

الشابّ: ما الذي يمكن أن يُناقَشَ في هذا الذي تصفُهُ؟ يبدو لي أنَّ هذه نقطةٌ لا يمكن دحضُها نهائياً.

الفيلسوف: إنَّ حجر الأساس هو الجماعة. ففي ماذا تتمثَّلُ؟ عندما تسمعُ كلمةَ «جماعة»، ما هي الصور التي تطرأُ على ذهنكَ؟

الشابّ: يمكن أن تكون الأسرة، أو المدرسة، أو مكان العمل، أو المجتمع المحلّي.

الفيلسوف: عندما يتحدثُ أدلر عن الجماعة، فإنه يذهبُ إلى ما بعد الأسرة، والمدرسة، ومكان العمل، والمجتمع المحلّي، فهي تشملُ جميعَ تلك البنى، ولكن أيضاً، ليس الأُمَمَ وكلّ الإنسانية فحسب، وإنما كلَّ محور الزّمن، من الماضي إلى المستقبل - وتشمَلُ النباتات والحيوانات، وحتى الأشياء الجامدة.

الشابّ: هيه؟

الفيلسوف: بعبارة أخرى، لا تشملُ الجماعةُ بنيةً واحدة من البنى الموجودة مسبقاً فحسب، والتي يمكن للكلمة أن تشير إليها، لكنها تشملُ أيضاً «الكُلَّ» حرفيّاً، الكونَ بكامله، من الماضي إلى المستقبل.

الشابّ: ما الذي تقصدُهُ بهذا الكلام؟ لم أعد أفهمُ شيئاً. الكون؟ الماضي والمستقبل؟ عَمَّ تتحدَّثُ بالضبط؟

الفيلسوف: مُعظَمُ الذين يسمعون هذا الكلام ينتابُهم هذا النوع من الشَّكِّ. ليس هذا بالأمر الذي يمكن استيعابه فوراً. وقد اعترفَ أدلر نفسُهُ أنَّ الجماعة التي يتصوَّرُها هي «أمرٌ مثاليٌّ مستحيل المنال».

الشابّ: ها! ها! بل إنَّ الأمر غريبٌ. وفي المعنى المقابل؟ هل حقّاً تفهمُ وتقبلُ ذلك الشعورَ الجماعيَّ، مثلما تقول، الذي يشملُ الكونَ بكامله؟

الفيلسوف: أحاوِلُ ذلك. ذلك أنه يبدو لي أننا لا يمكن لنا أن نستوعبَ علمَ النفس الأدلري حقّاً دون أن نستوعبَ هذا المفهوم.

الشابّ: حقّاً؟

الفيلسوف: مثلما أُرَدِّدُ دون انقطاع، فوفق علم النفس الأدلري، إنَّ جميع المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة. فالعلاقاتُ البينشخصيّة هي مصدر معاناتنا. ويمكننا أن نقول العكسَ كذلك: إنَّ العلاقات البينشخصيّة هي مصدر سعادتنا.

الشابّ: بالتأكيد.

الفيلسوف: بالإضافة إلى ذلك، فالشعور الجماعيُّ هو المؤشر الأهمُّ لتقييمِ العلاقات البينشخصيّة على أنّها سعيدة.

الشابّ: حقّاً؟ اِشرَحْ لي ذلك.

الفيلسوف: نتحدَّثُ أحياناً عن «المصلحة الاجتماعية» بدلَ الشعور الجماعيّ. أي «المصلحة من أجل الجماعة». إذاً لديَّ سؤالٌ لكَ: هل تعلمُ ما هي أصغرُ وحدة في المجتمع من وجهة نظر سوسيولوجية؟

الشابّ: أصغر وحدة في المجتمع؟ سأقول: الأسرة.

الفيلسوف: كلاَّ، إنها «أنا وأنتَ». عندما يجتمع شخصان، ينبثِقُ المجتمعُ بحضورهما، وكذلك الجماعة. ولكي نتمكَّنَ من فهم ذلك الشعور الجماعيّ الذي يتحدَّثُ عنه أدلر، من الأفضل أن نستخدم «أنا وأنتَ» كنقطة انطلاق.

الشابّ: وماذا نفعلُ بنقطة الانطلاق هذه؟

الفيلسوف: ننتقلُ من التعلُّق بالذات (الاهتمام بالذات) إلى الانشغال بالآخرين (اهتمام اجتماعي).

الشابّ: تعلُّقٌ بالذات؟ انشغالٌ بالآخرين؟ عَمَّ تتحدَّثُ؟

لِمَ لا تعنيني إلّا ذاتي؟

الفيلسوف: لنتأمَّلِ الأمر كلَّهُ بكيفيةٍ ملموسة. وحتى أكون أكثر وضوحاً، فلن أتحدَّثَ عن «التعلُّق بالذات»، بل سأستخدمُ، بدلاً عن ذلك، كلمةَ «الأنانيّ[1]». ففي رأيكَ، أيُّ صنفٍ من الناس هو الشخصُ الأنانيُّ؟

الشابّ: همم.. قد أقول إنَّ أوّلَ ما يطرأُ على ذهني، هو أنه شخصٌ مُستبِدٌّ. شخصٌ يتحكّمُ بالآخرين، ولا يجد حرجاً في أن يكون مصدر معاناةٍ بالنسبة إلى محيطه ولا يفكِّرُ إلّا فيما هو في صالحه. يعتقد أنَّ العالم يدور حولهُ ويتصرَّفُ مثل ديكتاتور يمارسُ سلطتَهُ باستبداد مطلق وبالقوة. إنه ذلك النوع من الناس الذي يخلُقُ الكثيرَ من المشاكل لكلِّ من يعيش في محيطه. شخص شديدُ الشَّبه بالملك ليرْ عند شكسبير، طاغية نموذجي.

الفيلسوف: أفهمُ ذلك.

الشابّ: ومن جهة أخرى، هو ليس بالضرورة مستبِدّاً، يمكننا

---

(1) نترجم بـ«الأنانيّ» كلمةَ «Self-centered»، وهي تعني حرفيّاً: متمركِزٌ حول ذاته. (المترجم)

أن نقول أيضاً إنَّ ذلك الصنف من الناس الذي يضايقُ تناغمَ جماعةٍ هو أنانيٌّ. إنه شخصٌ لا يستطيعُ أن يعمل داخل جماعة ويُفَضِّلُ أن يعملَ لوحده. لا يتوقَّفُ أبداً ليرى أثر أفعالَهُ، حتى عندما يكون متأخِّراً عن مواعيده أو لا يفي بوعوده. وبكلمة واحدة، إنه أنانيٌّ.

الفيلسوف: ذلك، بالتأكيد، هو نوع الصُّور التي تَرِدُ على الذهن عندما نُفَكِّرُ في الأشخاص الأنانيين. غير أنه يوجد نوعٌ آخر ينبغي مراعاتُهُ؛ الناسُ العاجزون عن تطبيق الفصل بين المهامِّ والذين هم مهووسون بالرغبة في الاعتراف، إنهم بدورهم شديدو الأنانية.

الشابّ: لماذا ذلك؟

الفيلسوف: تأمَّلْ حقيقةَ تلك الرغبة في الاعتراف. أيُّ اهتمام تحظى به أنتَ من لدن الآخرين وكيف يحكمون عليكَ؟ أقصدُ، إلى أيِّ درجة يُشْبِعونَ رغبتَكَ؟ إنَّ الأشخاص المهووسين بالرغبة في الاعتراف يُوَلِّدُون الانطباعَ بأنهم ينظرون إلى الآخرين، بينما هم في الحقيقة لا ينظرون إلّا إلى ذواتهم. ينقصهم الانشغالُ بالآخرين، ولا يهتمُّون إلّا بـ«الأنا». وباختصار، إنهم أنانيون.

الشابّ: إذاً، قد تقول لي إنَّ أمثالي، الذين يخشون أن يكونوا عُرْضَةً لأحكام الآخرين، هم أيضاً أنانيون؟ حتى إنْ كنتُ أحاوِلُ كلَّ ما في وسعي أن أكون مهتمّاً بالآخرين وحريصاً على أن أتواءَمَ معهم؟

الفيلسوف: أجل. طالما أنك لا تهتمُّ سوى بـ«الأنا»، فأنتَ أنانيٌّ. تريدُ أن ينظر إليكَ الآخرون بكثير من الاستحسان، وهذا هو

السبب الذي يجعلك تقلقُ بشأن الكيفية التي ينظرون بها إليكَ. وهذا ليس انشغالاً بالآخرين. إنه ليس سوى تعلّقٍ بذاتكَ.

الشابّ: لكن...

الفيلسوف: هذا أمرٌ تحدَّثْتُ عنه في المرة الأخيرة. إنَّ وجودَ أناسٍ لا ينظرون إليكَ بعين الرِّضى يُثْبِتُ أنَّكَ تعيشُ إنساناً حرّاً. قد تحسبُ، على نحو مُبْهَمٍ، أنَّ في الأمر شيئاً من الأنانية. غير أنني أظُنُّ أنَّكَ، على إثر نقاشنا اليوم، قد فهمتَ ما يلي: إنَّ نمطَ العيش الذي ينشغلُ فيه المرءُ، باستمرار، بالكيفية التي ينظُرُ بها إليه الآخرون، إنما هو أسلوبٌ أنانيٌّ في العيش، حيث ليس له سوى انشغالٍ وحيدٍ، هو «الأنا».

الشابّ: هذا تأكيدٌ صاعقٌ!

الفيلسوف: لستَ أنتَ الوحيد، بل إنَّ جميع الناس المرتبطين بـ«الأنا» هم أنانيون. ولهذا السبب، تحديداً، يكون من الضروريّ الانتقال من «التعلق بالذات» إلى «الانشغال بالآخرين».

الشابّ: إذاً اتَّفقنا، أجل، صحيح أنني أنظرُ إلى نفسي دائماً؛ هذا أُقِرُّ به. أنا قلِقٌ باستمرار حيالَ الكيفية التي ينظُرُ بها إليَّ الآخرون، غير أني لا أهتمُّ بالكيفية التي أنظُرُ بها أنا إليهم. فإنْ قلتَ إنّي أنانيٌّ، فليس في الأمر ما أستطيعُ تفنيدَهُ. لكن فَكِّرْ في الأمر بالطريقة الآتية: لو أنَّ حياتي شريطٌ سينمائيٌّ طويلٌ، فإنَّ البطلَ سيكون، بكل تأكيد، هو تلك «الأنا»، أليس كذلك؟ فهل يكون توجيهُ الكاميرا نحو البطل أمراً مذموماً حقّاً؟

أنتَ لستَ مركزَ العالم

الفيلسوف: لنفحصِ الأمورَ بالترتيب. بدايةً، كلٌّ واحد منّا هو عضوٌ في جماعة، ويجد مكانَهُ في تلك الجماعة. أن نشعر أننا لدينا مأوانا الخاص في حضن الجماعة، وأن نشعر «أننا في مكاننا»، وأنْ يكون لدينا إحساسٌ بالانتماء، تلك رغباتٌ إنسانيةٌ أساسية. وسواء تعلَّقَ الأمرُ بدراستنا، أو بعملنا، أو بصداقاتنا، أو بعلاقتنا الغرامية أو الزوجية، فإنَّ جميع تلك الأمور مُتَّصِلَةٌ ببحثنا عن الأماكن والعلاقات حيث «نكون في مكاننا». ألا تعتقد ذلك؟

الشابّ: آه! بلى! الأمر كذلك تماماً!

الفيلسوف: وبَطَلُ حياتنا هو «الأنا». وليس من سوء في كلِّ ذلك لحدِّ الآن. غير أنَّ «الأنا» لا تتحكَّمُ في مركز العالم. فإذا كانت «الأنا» هي بطل الحياة، فإنها لا تكون أبداً سوى عضوٍ في جماعة وجزءٍ من الكلّ.

الشابّ: جزء من الكلّ؟

الفيلسوف: إنَّ الناس الذين لا ينشغلون سوى بذواتهم يعتقدون أنهم مركز العالم. فالآخرون، بالنسبة إليهم، ليسوا سوى «أناس

سيفعلون شيئاً من أجلي». يعتقدون، نصفَ اعتقادٍ، أنَّ كلَّ شخص آخر لا يوجد إلّا من أجل خدمتهم وينبغي له أن يَمنح الأولويةَ لمشاعرهم.

الشابّ: تماماً مثل أميرٍ أو أميرة.

الفيلسوف: أجل، تماماً. ينتقلون، بقفزة، من وضْع «بطل الحياة» إلى وضْع «بطل العالم». فلذلك السبب، عندما يتَّصلون بشخص آخر، فإنّ كلَّ ما يمكنهم أن يُفَكِّروا فيه هو: **ما الذي سيمنحني إياه هذا الشخص؟** لكن -وهنا يختلف أمرُهم عن الأمراء والأميرات- لن يُلَبَّى ذلك التطلُّع كلَّ مرة. ذلك أنَّ الآخرين لا يعيشون من أجل أن يستجيبوا لتطلُّعاتك.

الشابّ: بالتأكيد.

الفيلسوف: إذاً، عندما لا تُشبَعُ تطلُّعاتهم، يشعرون بخيبةٍ عميقة، وينشأُ لديهم انطباعٌ أنهم أُهينوا بطريقة رهيبة. فيصيرون مستائين ويقولون في أنفسهم: **لم يفعلْ هذا الشخصُ أيَّ شيء من أجلي؛ هذا الشخصُ تخلّى عنّي، هذا الشخصُ لم يعُدْ رفيقي. إنَّهُ عدوّي.** إنَّ الناس المقتنعين بأنهم مركز العالم ينتهون دائماً إلى فقدان رفاقهم مع مرور الوقت.

الشابّ: يا للغرابة. ألم تقلْ إننا نعيشُ في عالَمٍ ذاتيٍّ؟ وما دام العالَمُ فضاءً ذاتيّاً، فأنا الوحيد الذي في إمكانه أن يكون في مركزه. لن أسمحَ لأحد أن يحتلَّ ذلك المركز.

الفيلسوف: أظنُّ أنَّكَ، عندما تتحدَّثُ عن «العالم»، فإنَّ ما يحضُرُ في ذهنك هو أمرٌ يُشبِهُ خريطةَ العالم.

الشابّ: خريطة العالم؟ عمَّ تتحدَّث؟

الفيلسوف: على سبيل المثال، على خريطة العالم المستعملة في فرنسا، تقع أميركا في اليسار وآسيا في اليمين. وتُصوَّرُ أوروبا وفرنسا، طبعاً، في وسط الخريطة. بينما على خريطة العالم المستعمَلَة في الصين، توجد أميركا في اليمبن وأوروبا في اليسار. وعندما يرى الفرنسيون خريطة العالم الصينية ينتابُهُم شعورٌ بالتنافر يصعبُ وصفُهُ، كأنهم أُبْعِدوا إلى الهامش أو فُصِلوا عن العالم اعتباطاً.

الشابّ: أفهمُ ما تقصدُهُ.

الفيلسوف: لكن ما الذي يحدُثُ عندما نستعمل كرةً لتمثيل العالم؟ ذلك أنَّك عندما تستعمل الكرةَ يمكنكَ أن تنظر إلى أن فرنسا هي في المركز، أو الصين، أو البرازيل إن شئتَ. كلٌّ مكان هو مركزيٌّ، وفي الوقت نفسه، لا وجود لمكان مركزِيٍّ. يمكن للكرة أن ينتشر فيها ما لا نهاية له من المراكز، وفق الموقع وزاوية نظر الذي ينظُرُ. إنها طبيعة الكرة.

الشابّ: هممم، هذا صحيح.

الفيلسوف: فكِّرْ مرةً أخرى فيما قلتُهُ لكَ قبل قليل: إنَّكَ لستَ مركز العالم. إنه الأمر نفسُهُ. أنتَ تنتمي إلى جماعة، ولستَ مركزَها.

الشابّ: لستُ مركزَ العالم. وعالمنا كرويٌّ، وليس خريطةً فُصِّلَتْ فوق مساحة مُسَطَّحةٍ. طيّب، يمكنني أن أستوعبَ ذلك على المستوى النظري. لكن لماذا يتوجَّبُ عليَّ أن أَعِيَ أنني لستُ مركزَ العالم؟

الفيلسوف: لنرجِعْ من حيث ابتدأنا. نحن نبحثُ جميعاً عن شعور بالانتماء، شعور «أننا في مكاننا». لكن في علم النفس الأدلري، فإنَّ الشعور بالانتماء هو أمرٌ لا يمكن التوصُّلُ إليه إلّا بالالتزام العمَلِيِّ والتلقائيِّ تجاه الجماعة، وليس بالاكتفاء بأن يكون المرءُ موجوداً في الجماعة.

الشابّ: الالتزام العمليّ؟ فيمَ يتمثَّلُ ذلك؟

الفيلسوف: في أن نواجِهَ مهامَّ حياتنا. أو بعبارة أخرى، أن نتقدَّمْ، من تلقاء أنفسنا، دون التهرُّب من مهامِّ العلاقات البينشخصيّة التي نلاقيها في العمل، وفي الصداقة وفي الحُبِّ. إذا كنتَ «مركزَ العالم»، فلن تشعُرَ أنَّكَ لديكَ أدنى التزامٍ تجاهَ الجماعة، لأنَّ كلَّ شخصٍ غيركَ إنما هو «شخصٌ سيفعلُ شيئاً من أجلك»، وأنَّك لا تحتاجُ إلى أن تفعلَ الأشياءَ بنفسكَ. لكنكَ لستَ مركز العالم، ولا أنا كذلك. يتوجَّبُ على المرء أن يُحلِّقَ بجناحيه، ويواجهَ مهامَّهُ الشخصيةَ في مجال العلاقات البينشخصيّة. لا ينبغي أن نقول في أنفسنا: **ما الذي سيمنحني إياه هذا الشخصُ؟** وإنما ينبغي أن نقول: **ما الذي يمكنني أن أمنحه لهذا الشخص؟** هذا هو الالتزامُ نحو الجماعة.

الشابّ: هل نجدُ مأوانا لأننا نَمْنَحُ شيئاً ما؟

الفيلسوف: تماماً. إنَّ الشعور بالانتماء يظفَرُ به المرءُ بواسطة ما يبذله من جهد - فهو ليس أمراً نُزَوَّدُ به عند الولادة. إنَّ الشعور الجماعيَّ هو المفهوم-المفتاح الأكثر تعرُّضاً للنقد في علم النفس الأدلري.

كان ذلك، بالتأكيد، مفهوماً يتأبّى على إدراكِ الشّابِّ لأول وهلة. ولم يَرُقْهُ، بطبيعة الحال، أنْ يوصَفَ بالأنانيِّ. غير أنَّ الذي كان يصعُبُ عليه تَقَبُّلُهُ، هو مدى امتداد تلك الجماعة الذي لا يُصَدَّق، والذي يشملُ الكونَ والأشياءَ الجامدة. فما هذا الذي يتحدَّثُ عنه أدلر وهذا الفيلسوف؟ فتح الشابُّ فمَهُ ببطء، باديَ الحيرة، وشرع يتكلَّم.

أنْصِتْ إلى صوت الجماعة الأوسع

الشابّ: ينبغي أن أعترفَ أنني بدأتُ أجدُ صعوبةً في مسايرتك. اسمحْ لي أن أحاولَ أنْ أبسُطَ الأمورَ. أولاً، نجدُ، كنقطة ممفصلية في العلاقات البينشخصيّة، الفصلَ بين المهامِّ، وتكون الغاية هي الشعور الجماعيّ. وتقولُ إنَّ الشعورَ الجماعيَّ هو «الشعورُ بأنَّ الآخرين هم رفاقٌ»، و«الوعي بأننا لدينا مأوانا الخاص» في حضن الجماعة. تلك أمورٌ، إلى هذا الحدِّ، أستطيعُ أن أفهمها وأن أقبَلَها. غير أنَّ التفاصيل تبدو لي مُتَصَنَّعَةً ومبالَغاً فيها. فعلى سبيل البدء، ما الذي يعنيه توسيعُ ما تُسَمِّيه «الجماعة» ليشملَ الكونَ بأكمله، بل حتى الماضيَ والمستقبلَ، وكلَّ شيء من الكائنات الحيّة إلى الأشياء الجامدة؟

الفيلسوف: من المؤكَّد أنَّ فهمَ هذا الأمر يزداد صعوبةً إذا أخذْنا مفهومَ الجماعة عند أدلر بشكل حرفيٍّ، وحاولنا أن نتصوَّرَ الجماعةَ وهي تشملُ، حقيقةً، الكونَ والأشياءَ الجامدة. لذلك سأكتفي، في هذه المرحلة، بأن أقول ببساطة: إنَّ امتداد الجماعة لا نهائيٌّ.

الشابّ: لا نهائيّ؟

الفيلسوف: أَضربُ لكَ مثلَ رَجُلٍ، وصلَ إلى سِنِّ التقاعد، فتوقَّفَ عن العمل، وفَقَدَ سريعاً حيويَّتَهُ، ووقعَ فريسةَ الاكتئاب. فيُصبِحُ، وقد قُطِعَ فجأةً عن المؤسسة التي كانت تُشكِّلُ جماعتَهُ، وحُرِمَ من المنصب أو الوظيفة، «شخصاً عادياً». وبما أنه يعجزُ عن قَبول كونه قد صار الآنَ «عادياً»، فإنه يَهْرَمُ بين ليلة وضحاها. غير أنَّ كلَّ ما وقعَ لذلك الرجل، هو أنه قُطِعَ عن الجماعة الصغيرة التي هي مؤسَّسَتُه. كلُّ واحد ينتمي إلى جماعة متميِّزة. ونحن جميعاً، في نهاية الأمر، ننتمي إلى جماعة الأرض وإلى جماعة الكون.

الشابّ: ما هذا إلا سفسطة في القول! كأنَّ الاستنتاج المفاجئ بأنَّنا «ننتمي إلى الكون»، يمكن أن يمنح الواحدَ منَّا شعوراً بالانتماء!

الفيلسوف: هذا صحيح، لا أحد يستطيعُ أن يتخيَّلَ، ببساطة، الكونَ كلَّهُ فجأةً. وعلى الرغم من ذلك، أَوَدُّ أن ينشأ لديكَ الوعيُ بأنَّكَ تنتمي إلى جماعةٍ متميِّزةٍ أكثر رحابةً، أبعدَ من تلك الجماعة التي تراها في جوارِكَ المباشر -المجتمع المحلِّي أو البلد حيث تعيش- كما أَوَدُّ أن تُساهِمَ، بشكل معيَّن، في تلك الجماعة.

الشابّ: إذاً، ما رأيُكَ في وضعيةٍ من قبيل الوضعية الآتية؟ تَخَيَّلْ شخصاً غير متزوِّج، فَقَدَ عمَلَهُ وأصدقاءَهُ، ويتهرَّبُ من صُحبة الآخرين إذ لا يعيشُ إلّا على المال الذي ورثَهُ عن والدَيه. إذاً، هو يتحاشى، في العموم، جميعَ المهامِّ المرتبطة بالعمل، والصداقة، والحُبِّ. فهل ستقولُ إنَّ حتى شخصاً كهذا، ينتمي إلى جماعة ما؟

الفيلسوف: بالتأكيد. تخيَّلْ أنَّهُ يذهبُ ليشتري خبزةً. ويدفعُ ثمنَها قطعةً نقدية. تلكَ القطعةُ النقدية لا تذهبُ مباشرةً إلى جيب

الخبّاز الذي خبزَ الخبزةَ. تذهبُ أيضاً إلى منتجي الدَّقيق والزبدة؛ وإلى الناس الذين يوزِّعون تلك المكوِّنات؛ وإلى مُمَوِّني عربات التوزيع بالبنزين؛ وإلى الناس الموجودين في البلدان المنتِجة للبترول من حيث يُستورَدُ الوقودُ... إلخ. الكلُّ مترابطٌ. لا يكون الناسُ أبداً، وحيدين ومعزولين، حقّاً، عن كلِّ جماعة، فذلك أمرٌ مستحيلٌ.

الشابّ: إذاً، أنتَ تقولُ إنني ينبغي أن أتمتَّعَ بمزيد من الخيال عندما أشتري الخبزَ؟

الفيلسوف: ليس خيالاً. بل حقيقة. إنَّ الجماعةَ التي يتحدَّثُ عنها أدلر تمتدُّ إلى أبعد من الأشياء التي يمكننا رؤيتُها، مثل أسرتنا ومجتمعنا، لتشملَ تلك الارتباطات التي لا نستطيعُ رؤيتَها.

الشابّ: أعتذرُ عن كلامي المباشر، لكنني أرى أنَّكَ تسقُطُ في النظرية المجرَّدة. إنَّ ما ينبغي أن نُناقِشَهُ هنا هو ذلك الشعور بالانتماء، الشعور «أننا في مكاننا»، فالجماعة التي نستطيعُ أن نراها هي التي تحظى بالأهمية الكبرى. أنتَ تتَّفِقُ معي، أليس كذلك؟ على سبيل المثال، إذا قارَنَّا بين جماعة «الشركة التي نعملُ بها» وجماعة «الأرض»، فإنَّ شعور الانتماء لدى شخصٍ يقولُ «أنا أعملُ في هذه الشركة» سيكون أقوى. وسأستعملُ مصطلحاتكَ، فأقولُ إنَّ مسافةَ العلاقات البينشخصيّة وعمقَها هما مختلفان كلَّ الاختلاف. فمن الطبيعي جِدّاً، عندما نبحثُ عن شعور بالانتماء، أن ننجذبَ إلى الجماعة الصُّغرى.

الفيلسوف: هذه ملاحظة ذكيّة. لِنَنْظُرِ الآن لماذا ينبغي لنا أن

نَكون على وعيٍ بالجماعات الأكثر رحابةً وعدداً. فمثلما قلتُ قبل قليل، نحن ننتمي جميعاً إلى جماعاتٍ متعدِّدَةٍ. ننتمي إلى أسرتنا، وإلى مدرستنا، وإلى مَقَرِّ عملنا، وإلى المجتمع المحلِّي، وإلى البلد الذي نعيشُ فيه. هل أنتَ مُتَّفِقٌ معي، إلى حدِّ الآن؟

الشابّ: أجل.

الفيلسوف: طيّب، لنفترِضْ أنَّكَ أنتَ، باعتبارِكَ طالباً، تَعتبرُ أنَّ جماعةَ «المدرسة» تقع فوق كلِّ الجماعات الأخرى. وبعبارة أخرى، فإنَّ المدرسة هي كلُّ شيءٍ بالنسبة إليك، ولا توجَدُ «أناكَ» إلا بسبب المدرسة، ولا يمكن لـ«أنا» أخرى أن توجد دون المدرسة. لكن، بطبيعة الحال، قد تَطْرَأُ ظروفٌ حيث سيكون عليكَ أن تواجِهَ الخصومَ داخل الجماعة. فربّما تتعرَّضُ للتنمُّر، أو تعجزُ عن أن تكتسب أصدقاء، أو تجد صعوباتٍ في متابعة الدروس، أو قد لا تُفلِح، بكل بساطةٍ، في أن تتأقلمَ، منذ البداية، مع نظام المدرسة. وذلك يعني أنه من الممكن، فيما يتعلق بالجماعة التي هي مدرستكَ، ألّا يكون لديكَ ذلك الإحساس بالانتماء الذي يجعلكَ تشعر «أنَّكَ في مكانكَ».

الشابّ: أجل، بالتأكيد. ذلك جِدُّ ممكن.

الفيلسوف: عندما يحدُثُ ذلك، إنْ كنتَ تعتبرُ أنَّ المدرسةَ هي كلُّ شيءٍ بالنسبة إليكَ، فإنه سينتهي بكَ الأمرُ عارياً من الشعور بالانتماء إلى أيِّ شيء. ومن ثَمَّ ستلجأُ إلى جماعةٍ صغرى، مثل بيتك. ستنعزِلُ، بل قد تنقلبُ عنيفاً ضدّ أفراد أسرتكَ ذاتها.

وستبحثُ، خلال ذلك، عن امتلاكِ شعور بالانتماء بطريقة أو بأخرى. غير أنَّ ما أَوَدُّ أن تدركه هنا، هو أنه توجد «جماعة أخرى» بل أكثر من ذلك «جماعة أوسع».

الشابّ: ما الذي تعنيه؟

الفيلسوف: أعني أنه يوجد عالَمٌ أكبر يمتدُّ إلى أبعدَ من حدود المدرسة، وأنَّ كلَّ واحدٍ منّا هو عضوٌ في هذا العالم. إنْ لم تجد مأوى في مدرستكَ، ابحثْ لنفسكَ عن مأوى آخر خارج المدرسة. يمكنكَ أن تُغيِّرَ المدرسة وتنتقل إلى أخرى، ولا ضير في ذلك. وفي جميع الأحوال، فإنَّ علاقةً مع جماعةٍ يمكن الانسحابُ منها بواسطة مجرد رسالة إلكترونية إنما هي علاقةٌ محدودةٌ. فعندما ستكتشف مدى كِبَر العالَمَ، ستُدرِكُ أنَّ كلَّ ما عِشْتَهُ من معاناة لم يكن سوى عاصفةٍ في قَدَحِ ماء. وما أن تغادر قَدَحَ الماء، حتى تختفي العاصفةُ ويحلَّ محلَّها نسيمٌ لطيفٌ يرافقُكَ.

الشابّ: هل ينبغي لي أن أفهمَ من كلامكَ أنَّ المرء ما دامَ محبوساً داخل قَدَحِ الماء، فلن يكون لديه أدنى حظّ في الخارج؟

الفيلسوف: إنَّ انقطاعَكَ عن العالم باعتزالكَ داخل حجرتكَ، هو مثل أن تَظَلَّ وسطَ العاصفة محتمياً بملجأ صغير. قد يحميكَ ذلك من المطر مدَّةً قصيرةً، لكن العاصفةَ ستظلُّ دائماً بالقوة نفسها.

الشابّ: طيّب، قد يصدُقُ ذلك نظريّاً في كل حال. لكن يصعُبُ على المرء أن يهرب. إنَّ قرار الانقطاع عن المدرسة ليس في حدِّ ذاته أمراً يُسْتَخَفُّ به.

الفيلسوف: أنا واثقٌ أنّكَ محقٌّ في كلامكَ - فالأكيد أنَّ الأمر ليس سهلاً. لذلك يوجد مبدأ عَمَلٍ أَوَدُّ منكَ أن تحفظَهُ. عندما يجد المرءُ صعوباتٍ في علاقاته البينشخصيّة، أو عندما يعجزُ عن أن يجد سبيلاً للتخلُّص من وضعية، فإنَّ أوّلَ أمرٍ عليه أن يراعيه، هو المبدأ القائل: «أنْصِتْ إلى صوت الجماعة الأوسع».

الشابّ: صوت الجماعة الأوسع؟

الفيلسوف: إذا تعلَّقَ الأمرُ بمدرسة، لا ينبغي الحكم على الأمور انطلاقاً من الحِسّ السليم بالنسبة إلى جماعة المدرسة، ولكن انطلاقاً من الحسّ السليم لدى جماعة أوسع. لنتخيَّلْ أننا نتحدث عن مدرستكَ وأنَّ مُدَرِّسَكَ تَصَرَّفَ بكيفية سلطوية، فإنَّ السلطة أو النفوذ الذي يمارسُهُ مُدَرِّسُكَ ليس سوى مظهر من مظاهر الحسّ السليم الذي لا يعمل إلّا داخل الجماعة الصغيرة التي هي المدرسة. أما من وجهة نظر الجماعة التي هي «المجتمع الإنساني»، فأنتَ ومدرِّسُكَ كلاكما إنسانان متساويان. فإن فُرِضَتْ عليكَ متطلَّبات غير معقولة، سيكون من الطبيعيّ أن تعترضَ على ذلك بشكل مباشر.

الشابّ: لكن من الصعب جدّاً أن تعترض عندما يكون المدرِّسُ واقفاً أمامَكَ مباشرةً.

الفيلسوف: أبداً. حتى إن استطعنا أن نعتبر أنها علاقة من نوع «أنا وأنتَ»، إذا كان يمكن أن تنهار لمجرد أنَّكَ أبدَيْتَ اعتراضاً، فذلك لأنَّها، منذ البداية، لم تكن علاقةً جديرةً بهذا الاسم. ولا ضير في أن نتخلّى عنها. أن يعيش المرء خائفاً من أنْ تنهار علاقاتُهُ هي طريقةُ عيشٍ تَحرمُهُ من الحريّة، طريقة يعيش فيها من أجل الآخرين.

الشابّ: أتقولُ لي أنْ أختار الحريّةَ مع الإحساس بشعور جماعيٍّ؟

الفيلسوف: أجل، بالتأكيد. لا تتعلَّقْ بالجماعة الصغيرة الموجودة أمامكَ مباشرة. دائماً سيوجد «أنا وأنتَ» أخرى، و«الكل» أخرى، وستوجد جماعات أوسع كذلك.

لا جزرة ولا عصا

الشابّ: اتفقنا. لكن ألا ترى أننا لم نتعرَّض للنقطة الأساس؟ أقصد: كيف يكون الانتقالُ من الفصل بين المهامِّ إلى الشعور الجماعي. إذاً، أوَّلاً، أفصِلُ بين المهامِّ. وأعتبرُ أنَّ هذا الأمر من مهامّي، وأنَّ كلَّ ما عدا ذلك هو من مهامِّ الغير. لا أتدخَّلُ في مهامِّ الآخرين، وأرسمُ حدوداً لكيلا يتدخَّلَ الآخرون في مهامّي. لكن، كيف يمكن بناء علاقات بينشخصيّة مع وجود الفصل بين المهامِّ، والوصول في النهاية إلى شعور جماعيٍّ، ذلك الشعور الذي يُشْعِرُ المرءَ «أنَّهُ في مكانه»؟ كيف ينصحُنا علمُ النفس الأدلري أن نتغلَّبَ على مهامِّ الحياة في مجال العمل، والصداقة، والحُبِّ؟ يُخامِرُني انطباعٌ أنَّ كلَّ ما تبحثُ عنه هو أنْ تُرْبِكَني بكلماتٍ غامضة، دون أن تخوضَ في شروح ملموسة.

الفيلسوف: أجل، أنتَ تضعُ إصبعَكَ على النقطة المهمَّة. ما العلاقة بين الفصل بين المهامِّ والعلاقات الجيِّدة؟ تحديداً، كيف يسمحُ الفصلُ بين المهامِّ بإقامة ذلك النوعِ من العلاقات حيث نتعاونُ ونعملُ في تناغم جنباً إلى جنب؟ وهذا يقودُنا إلى مفهوم «العلاقة الأفقية».

الشابّ: العلاقة الأفقية؟

الفيلسوف: لنبدَأْ بمثالٍ يسهُلُ فهمُهُ، مثال العلاقة بين الأب والابن. فسواء تعلَّقَ الأمرُ بتربية المرء لأبنائه أو بتدريب شبابٍ داخل الشركات، فإنَّنا نستحضرُ عادةً مقاربتين: المنهجية القائمة على المديح أو الجائزة (الجزرة) والمنهجية القائمة على التوبيخ أو العقاب (العصا).

الشابّ: آه! أثار ذلك الكثيرَ من الجدل.

الفيلسوف: ما هو أفضلُ خيارٍ في رأيكَ؟ أن نُوبِّخَ أم نمدح؟

الشابّ: الأفضل أن نمدحَ، بالطبع.

الفيلسوف: لماذا؟

الشابّ: لنأخذْ مثالَ ترويض الحيوانات. عندما نُعلِّمُ حيواناتٍ أداءَ بعض الأدوار، يمكننا أن نجعلها تُطيعُ بواسطة السوط. إنها طريقة «العصا» المعروفة. ومن جهة أخرى، من الممكن أيضاً أن نُلَقِّنَ الحيوانات أدواراً بواسطة تحفيزها بمكافآتٍ من الطعام أو من كلمات التشجيع. إنها «الجزرة». يمكن للمنهجيتَين أن تقودا إلى النتائج نفسها: تُعلِّمان أدواراً جديدة. غير أنَّ التحفيز للوصول إلى الغاية مختلِفٌ تماماً. إنْ فعلَ الحيوانُ ذلك لأنه سيُضْربُ أو لأنه يريدُ أن يُمدَحَ. ففي هذه الحالة الأخيرة، سيرافقُ الأمرَ شعورٌ بالفرح. وأما مع العصا، فإنَّ الحيوان يُصابُ بالهزال. لكن منهجية المديح تسمحُ له بطبيعة الحال أن يتطوَّرَ جسديّاً وأن يظلَّ بصحَّةٍ جيِّدة. فهذا يبدو استنتاجاً بديهيّاً.

الفيلسوف: إنَّ ترويض الحيوانات هو مثالٌ مُهِمٌّ. ولنتأمَّلِ الأمرَ الآنَ من منظور علم النفس الأدلري. ننطلقُ، في علم النفس الأدلري، من مبدأ أننا عندما نُربّي الأطفالَ، وفي كل أشكال التعاطي الأخرى مع الآخرين، ينبغي لنا ألّا نمدحهم.

الشابّ: ينبغي ألّا نمدحهم؟

الفيلسوف: العقابُ الجسديُّ، بطبيعة الحال، مستبعَدٌ تماماً، ولا يُقبلُ التوبيخُ كذلك. لا ينبغي لا أن نَمدَحَ ولا أن نُوَبِّخَ. هذا هو موقفُ علم النفس الأدلري.

الشابّ: لكن، كيف يكون ذلك ممكناً؟

الفيلسوف: فكِّرْ فيما يعنيه فعلُ المديح. تخيَّلْ، على سبيل المثال، أنني أُثْني على كلامٍ صدر عنكَ بقولي: «برافو!» ألا ترى أنّكَ سيعتريكَ شعورٌ غريبٌ عند سماعكَ تلك الكلمة؟

الشابّ: أجل، لن يُعجبني ذلك.

الفيلسوف: هل يمكنكَ أن تُفسِّرَ لماذا لن يُعْجِبَكَ ذلك؟

الشابّ: إنَّ الأمر المزعج في هذا النوع من التعليق، هو الإحساس بأنَّ الآخر يُكَلِّمُكَ بتعالٍ.

الفيلسوف: تماماً. يوجد في فعل المديح مظهر «حُكم شخص مقتدر على شخص غير مقتدر». تُهَنِّئُ أُمٌّ طفلَها الذي ساعدها في إعداد العشاء، قائلةً: «أنتَ يَدٌ صغيرةٌ من ذهب!» لكن، عندما يساعدُها زوجُها، تأكّد من أنها لن تقول له: «أنتَ يدٌ صغيرةٌ من ذهب!».

الشابّ: ها! ها! أنت محقٌّ في ذلك.

الفيلسوف: بعبارة أخرى، الأمُّ التي تمدحُ طفلَها قائلةً أشياء من قبيل: «أنتَ يَدٌ صغيرةٌ من ذهب!»، أو «برافو!» أو «يا إلهي، أنتَ تُدهِشُني!»، تخلُقُ دون أن تشعر علاقةً تراتبيةً حيث ترى الطفلَ أدنى منها. والمثال الذي قدَّمْتَهُ حول ترويض الحيوانات يُجْلي بدوره بوضوح العلاقةَ التراتبيةَ -العلاقة العمودية- التي توجد خلفَ فعل المديح. عندما يمدح شخصٌ شخصاً آخر، فإنَّ الغايةَ هي «التحكُّمُ في شخصٍ أقَلّ اقتداراً منه». ولا يكون ذلك الأمر من باب الامتنان أو الاحترام.

الشابّ: إذاً أنتَ تقولُ إننا نمدحُ الآخرين بغية التحكُّم فيهم؟

الفيلسوف: تماماً. عندما نمدحُ شخصاً أو نوبِّخُهُ، فإنَّ الاختلاف الوحيد، هو الجزرة أو العصا، أما الغاية الحقيقية فهي التحكُّم. إنَّ السبب الحقيقيَّ من وراء نقد علم النفس الأدلري بقسوةٍ للتعليم بواسطة المكافأة أو العقاب، هو أنَّ غاية ذلك التعليم هي التحكُّم في الأطفال.

الشابّ: من المؤكَّد أن الأمر ليس كما تقول. انظُرْ إلى الأمر من منظور الطفل... أليس الحصولُ على مديح الوالدين، بالنسبة إلى الأطفال، هو أكبر فرح ممكن؟ ذلك أنهم إنما يدرسون بجِدٍّ طلباً للمديح. ويتصرَّفون بسلوكٍ حَسَنٍ طلباً للمديح. كذلك كان الأمرُ عندما كنتُ صغيراً. آه! كم كانت رغبتي قويّةً في أن أظفرَ بمديح والدَيّ! وحتى بعد أن أصبحتُ راشداً، لم يتغيَّر الأمر. عندما يمدحنا رئيسُنا في العمل، نشعُرُ بالسعادة. وهذا الأمر يحدث للجميع. ولا علاقة للأمر بالعقل - إنه ليس سوى عاطفة غريزية!

الفيلسوف: نرجو أن ننالَ مديحَ شخصٍ ما. أو على العكس، نُقَرِّرُ أن نمدحَ شخصاً. فذلك دليلٌ على أننا ننظُرُ إلى جميع العلاقات البينشخصيّة باعتبارها «علاقات عمودية». وهذا ينطبقُ عليكَ كذلك: فأنتَ إنما ترجو أن تُمدَحَ لأنَّكَ تعيشُ علاقاتٍ عموديةً. يُفَنِّدُ علمُ النفس الأدلري جميعَ أنواع العلاقات العمودية، ويقترحُ أن تكون جميعُ العلاقات البينشخصيّة علاقاتٍ أفقيّةً. ويمكننا، بطريقة ما، أن نعتبر هذا الأمر هو المبدأ الأساس في علم النفس الأدلري.

الشابّ: هل هذا هو ما يُفْهَمُ من عبارة «متساوون لكن مختلفون»؟

الفيلسوف: أجل. متساوون، يعني في مستوى أفقيٍّ. فعلى سبيل المثال، يوجد رجالٌ يعنِّفون بكلامهم زوجاتهم، اللواتي يضطلعنَ بجميع أعمال البيت، ويُعَيِّرْنَهُنَّ بقولهم: «أنتِ لا تجلبين المال للبيت، إذاً لا أريد أن أسمعَ حديثاً في الموضوع» أو «إنما يوجد طعامٌ فوق المائدة بفضلي». وأنا واثقٌ من أنَّكَ قد سمعتَ أيضاً من يقول: «لديكِ كلُّ ما تحتاجين إليه، فَمِمَّ تشتكين؟» هذا أمرٌ مُخْجِلٌ تماماً. إنَّ ادِّعاءات التفوّق الاقتصادي من هذا القبيل أو أموراً مماثلةً ليس لها أيُّ علاقة بقيمة الإنسان. فالرجلُ الموظَّفُ في الشركة والمرأةُ رَبَّةُ البيت التي لا عمل لها خارجه، إنما يختلفان في مقرَّيْ عملهما وفي وظيفتيهما فحسب، وهما حقّاً «متساويان لكن مختلفان».

الشابّ: أنا متفقٌ معكَ تماماً.

الفيلسوف: لا بدَّ أنهم يخشون أن تَعِيَ النِّساءُ حقيقةَ وضعيتهِنَّ ويشرعنَ في الحصول على مداخيل أعلى من مداخيلهم، وأنْ يبدأنَ في تحقيق ذواتهنَّ. إنهم ينظرون إلى جميع العلاقات البينشخصيّة باعتبارها علاقات عمودية، ويخافون من أن تراهُنَّ النسوةُ أدنى درجةً منهنَّ. وهذا يعني أنهم يخفون شعوراً قويّاً بالنقص.

الشابّ: إذاً، بمعنى ما، يتشكَّلُ لديهم عقدة تفوُّقٍ يحاولون من خلالها أن يَسْتَعْرِضوا قدراتهم.

الفيلسوف: يبدو كذلك. وفي جميع الأحوال، فإنَّ الشعور بالنقص هو أمرٌ يطرأُ في حضن العلاقات العمودية. إنْ يُفلح المرءُ في بناء علاقاتٍ أفقيّةٍ تكون «متساوية لكن مختلفة» مع الجميع، فلن يوجَدَ مَحَلٌّ لأبسط عقدة نَقْصٍ.

الشابّ: هممم... ربما يوجد بعضُ التحكُّم في ذهني عندما أقدِّمُ التهاني للآخرين. عندما أتملَّقُ رئيسي في العمل لأكون من المقرَّبين إليه، فهذا نوعٌ من التحكُّم، أليس كذلك؟ ويصدقُ الأمرُ في الاتجاه المعاكس كذلك. أتعرَّضُ للتحكُّم عندما يمدحني الغيرُ. يا للغرابة، أعتقد أنني أنتمي إلى هذا النوع من الناس!

الفيلسوف: أجل. ما دمتَ لم تتحرَّرْ من العلاقات العمودية، فالأمرُ جِدٌّ واردٍ.

الشابّ: بدأَ كلُّ هذا يثيرُ اهتمامي! واصِلْ حديثَكَ، من فضلكَ!

المقاربة بواسطة التشجيع

الفيلسوف: إذا كنتَ لا تزال تتذكَّرُ نقاشَنا حول الفصل بين المهامِّ، فقد تعرَّضْتُ في أثنائه لموضوع التدخُّل في مهامِّ الآخرين. إذاً لماذا يتدخَّلُ شخصٌ ما في مهامِّ الغير؟ فهنا أيضاً يتعلَّقُ الأمرُ، في الخلفية، بالعلاقات العمودية. ذلك أنَّ الشخص إنما يتدخَّلُ في مهامِّ غيره لأنه يُدْرِكُ العلاقاتِ البينشخصيّة في مستوى عمودي. ويسعى بتدخُّلِهِ ذاكَ إلى أن يقودَ الآخر إلى الاتجاه الذي يرغبُ فيه. لقد أقنعَ نفسه أنَّهُ على صواب، والآخر على خطأ. وبطبيعة الحال، فإنَّ التدخُّلَ هنا ما هو إلّا مجرد تحكُّمٍ في الغير. والوالدان اللذان يأمران طفلَهُما أن يؤدِّيَ واجباته المدرسية مثالٌ نموذجيٌّ لذلك. فيمكن للوالدَين أن يفعلا ذلك وفق أسمى النوايا في نظريهما، غير أنَّ ذلك لا يَمنعُ من أنهما يجترحان فعلَ التدخُّل في مهامِّ الطفل ويحاولان أن يتحكَّما فيه لكي يسير في الاتجاه الذي يرغبان فيه.

الشابّ: إذا تمكَّنَّا من بناء علاقاتٍ أفقية، هل سيؤدِّي ذلك إلى اختفاء التحكُّم؟

الفيلسوف: بالتأكيد.

الشابّ: حسناً، إن الحديث عن طفلٍ وواجباته يختلفُ كلَّ الاختلاف عن وضع إنسانٍ يتألَّمُ أمام ناظريكَ، فأنتَ لا تستطيعُ أن تتركَهُ هكذا، أليس كذلك؟ فهل ستزعُمُ، في هذه الحالة كذلك، أنَّ مَدَّ يد العون إليه، هو تدخُّلٌ في شؤونه، وأنَّ علينا ألّا نفعل أيَّ شيء؟

الفيلسوف: لا ينبغي أن نتصرَّفَ كأننا لم نَرَ شيئاً. يجبُ أن نقترحَ المساعدَةَ، غير أنَّ هذه المساعدة لا ينبغي أن تتحوَّلَ إلى تدخُّل.

الشابّ: ما هو الفرق بين التدخُّل والمساعدة؟

الفيلسوف: فكِّرْ من جديد في نقاشنا حول الفصل بين المهامِّ عندما تطرّقْنا لموضوع العمل المدرسي لدى الطفل. فمثلما قلتُ في تلك اللحظة، إنها مهمَّةٌ ينبغي أن يضطلعَ بها الطفلُ وحدَهُ، وليست أمراً يمكن للوالدين أو المدرِّسين أن يَنُوبوا عنه في القيام به. إذاً، فالتدخُّل يحدُثُ عندما نحشُرُ أنفسنا في مهامِّ شخصٍ آخر، ونقول له، على سبيل المثال: «يجب عليكَ أن تُنْجِزَ عملك» أو «ينبغي لكَ أن تلتحق بهذه الجامعة». بينما المساعدة، على العكس من ذلك، تفترضُ الفصلَ بين المهامِّ، وتفترضُ كذلك علاقاتٍ أفقيةً. فعندما نُدْرِكُ أنَّ الاضطلاعَ بالواجب المدرسيِّ، إنما هو مهمة الطفل، فإننا نُفَكِّرُ في ما يمكننا أن نفعلَهُ من أجله. وبعبارة أوضح، إننا بدل أن نأمر الطفلَ، على وجه الاستعلاء، بأن يُنْجِزَ عملَهُ، نتصرَّفُ معه بطريقة تُكْسِبُهُ الثقةَ في نفسه فيما يخصُّ قدرَتَهُ على إنجاز واجباته ومواجهة مهامه بنفسه.

الشابّ: ولا نُلْزِمُهُ بذلك العمل؟

الفيلسوف: لا، بتاتاً. دون إلزامٍ، وبمهامّ منفصلة، نساعدُ الطفلَ على إنجاز العمل بجهوده الخاصة. إنها مقاربة الحصان الذي «يمكننا قيادته إلى الماء، لكن لا يمكننا إجباره على الشرب». إنَّ عليه أن يواجه مهامَّهُ بنفسه، وأن يتَّخذَ قراراته بنفسه.

الشابّ: إذاً، لا جزرة ولا عصا؟

الفيلسوف: تماماً، لا جزرة ولا عصا. إنَّ هذا النوع من المساعدة، القائم على علاقات أفقية، هو ما يسمَّى «تشجيع» في علم النفس الأدلري.

الشابّ: تشجيع؟ آه! أجل، إنه المصطلح الذي سبق أن استعمَلْتَهُ، وقلتَ إنَّكَ ستشرحُهُ فيما بعد.

الفيلسوف: عندما لا يستطيعُ شخصٌ أن يُنجزَ مهامَّه، فإنَّ ذلك لا يكون عن نقصٍ في القدرة. يقولُ لنا علمُ النفس الأدلري إنَّ المشكلة هنا ليست مسألةَ قدرة، وإنما مسألة **شجاعة**: «لقد فقدْنا **الشجاعةَ** على مواجهة مهامِّنا». فإذا كان الوضعُ كذلك، فإنَّ أوَّلَ ما ينبغي فعلُهُ، وقبل كلِّ شيء، هو أن نستعيد شجاعتَنا المفقودة هذه.

الشابّ: لكننا بهذا لا نزال ندور في حلقة مفرغة! فالأمرُ لا يكادُ يختلفُ عن تلقِّي المديح. عندما يكون المرءُ موضوعَ مديحِ شخصٍ آخر، فإنه يصيرُ واعياً حقّاً بقدراته ويستردُّ شجاعتَهُ. لا تتعنَّتْ في هذه النقطة، من فضلك - اعترِفْ ببساطة بضرورة المديح.

الفيلسوف: كلا، لا أعترفُ بذلك.

الشابّ: لماذا؟

الفيلسوف: السببُ واضحٌ. إنَّ المدائح هي التي تجعلُ الناسَ يعتقدون أنهم لا يملكون أيَّ قدرة.

الشابّ: عفواً؟

الفيلسوف: تريدني أن أُكَرِّرَ ما قلتُهُ؟ كلَّما تلقَّى الشخصُ المديحَ من لدن شخص آخر، ازداد اعتقادُهُ بأنه لا يملكُ أيَّ قدرة. حاولْ أن تقتَنِعَ بهذا الأمر.

الشابّ: لكن هذا مجرّد هراء! لا بدَّ أنَّ العكس هو الصحيح! إنما نُدرِكُ قدراتنا حقّاً، عندما نتلقّى المدائح. أليس هذا أمراً بديهياً؟

الفيلسوف: أنت مخطئٌ. حتى إنْ كان المديحُ يجلُبُ لكَ الفرحَ، فإن ذلك لا يختلفُ عن الارتباط بعلاقات عمودية والإقرار بأنَّكَ لا تملكُ أيَّ قدرة. ذلك لأنَّ المديح إنما هو حُكْمٌ يُصْدِرُهُ شخصٌ مقتدِرٌ على شخص غير مقتدِرٍ.

الشابّ: لا أستطيعُ أن أقبلَ بهذا.

الفيلسوف: عندما تكون غاية الشخص هي الحصول على المديح، فإنه يختارُ أسلوبَ حياةٍ يتماشى مع خطِّ سير نظامِ القِيَمِ لدى شخص آخر. فإن أنت نظرتَ إلى حياتكَ إلى الآن، ألم تتعبْ من محاولاتكَ المستمرة أن تكون عند حسن ظنِّ تطلُّعات والدَيْكَ؟

الشابّ: بَلى، قليلاً.

الفيلسوف: ابدَأْ بالفصل بين المهامّ. ثم، أَقِمْ علاقاتٍ أفقيَّةً، قائمةً على المساواة بين الطرفين، مع القَبول باختلافات كلِّ طرف. والتشجيع هو المقاربةُ التي ستأتي فيما بعد.

كيف السبيلُ إلى أن نشعر بقيمتنا؟

الشابّ: إذاً، ما الذي ينبغي لنا أن نفعلَهُ، بشكل ملموس؟ لا يمكننا أن نُمدَح ولا يمكننا أن نوبِّخَ. فما الذي يوجد من كلماتٍ أو خيارات أخرى؟

الفيلسوف: فكِّرْ في مَرَّةٍ تلقَّيْتَ فيها مساعدةً في عملكَ -ليس من لدن طفلٍ، ولكن من زميلٍ هو كُفْؤُكَ- وسينجلي الجوابُ لناظريكَ. عندما يساعدُكَ صديقٌ في تنظيف بيتكَ، ماذا تقولُ له؟

الشابّ: أقول «شكراً» طبعاً.

الفيلسوف: تماماً. تُعبِّرُ عن امتنانكَ، تشكُرُ ذلك الزميلَ الذي ساعَدَكَ في العمل؛ وربما تُعبِّرُ عن فرحةٍ عفويةٍ: «سعدتُ بمساعدتك»، أو بقولكَ: «لقد ساعدْتَني حقّاً». إنها مقاربة التشجيع التي تقومُ على علاقاتٍ أفقية.

الشابّ: أهذا كلُّ شيء؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ الأهَمَّ هو ألّا تحكُمَ على الآخرين، فالحُكْمُ هو كلمةٌ مصدرُها العلاقاتُ العمودية. إنْ نحنُ أقَمْنا

علاقاتٍ أفقيَّةً، فإنَّ الكلمات ستُعبِّرُ، بصيغة أكثر مباشَرَةً، عن الامتنان، والاحترام، والفرح.

الشابّ: هممم... إنَّ فكرةَ كون الحُكم تخلقُهُ العلاقاتُ العموديةُ تبدو، بلا مراء، فكرةً سليمةً. لكن... ماذا عن هذا: هل ستكون كلمةُ «شكراً» قويَّةً حقّاً بحيث تُعيدُ للمرء الشجاعةَ؟ فعلى الرغم من كلِّ شيء، أظُنُّ أنني أفضِّلُ أن أُمدَح، حتى لو كانت كلماتُ المديح مصدرُها العلاقات العمودية.

الفيلسوف: أنْ تُمدَح، يعني في الأساس، أن يُحْكَمَ عليكَ بأنَّكَ «جيِّد» من لدن شخص آخر. وذلك القياس الذي يدفعه إلى الحكم على عمل بأنه جيِّدٌ أو سيِّئٌ يرتبطُ بسُلَّمِ القِيَمِ لدى ذلك الشخص. فإنْ كان ما نسعى إليه هو الحصول على المديح، فليس لنا من خيار سوى الامتثال لِنَسَقِ القِيَمِ لدى ذلك الشخص وأنْ نَحُدَّ من حريَّتنا الشخصية. وعلى العكس، فإنَّ كلمة «شكراً» هي أبعد ما تكون عن حكم، بل تعبيرٌ واضحٌ عن امتنان. فعندما نسمعُ كلمات امتنان، نُدرِكُ أننا قدَّمْنا شيئاً لشخص آخر.

الشابّ: إذاً، حتى إنْ حكمَ عليكَ شخصٌ بأنَّكَ «جيِّد»، فإنَّكَ لا تشعُرُ أنَّكَ قدَّمتَ له شيئاً؟

الفيلسوف: هذا صحيح. وهذا الأمرُ يقودُنا إلى متابعة نقاشنا: إنَّ علم النفس الأدلري يُلِحُّ على مفهوم «المساهمة».

الشابّ: ولِمَ ذلك الإلحاح؟

الفيلسوف: حسناً. ما الذي يتوجَّبُ على شخصٍ أن يفعله ليكتسب **الشجاعة**؟ ففي رأي أدلر، «لا يمكن لشخص أن يكون شجاعاً إلا إذا كان قادراً على أن يشعر بأنّ له قيمة».

الشابّ: إذا كان قادراً على أن يشعر بأنّ له قيمة؟

الفيلسوف: أتتذكرُ عندما كنَّا نتحدَّثُ عن شعور النقص، وقلتُ إنَّه مشكلُ قيمةٍ ذاتية؟ أيُدرِكُ الشخصُ أنَّ له قيمةً، أم إنه يعتقد أنه لا يصلُحُ لأيِّ شيء؟ فإنْ كان يُدرِكُ أنَّ له قيمة، عندئذ يمكنُهُ أن يَقْبَلَ نفسَهُ كما هو، وأن يكون له الشجاعة على مواجهة مهامِّ حياته. إذاً، السؤال الذي يفرضُ نفسَهُ الآن، هو: كيف يمكننا أن نتوصَّلَ إلى إدراكِ أننا لنا قيمة؟

الشابّ: أجل، تماماً! أنا في حاجة إلى أن تشرح لي هذا الأمرَ بكل وضوحٍ، من فضلكَ.

الفيلسوف: هذا أمرٌ جِدُّ بسيط. إنما أستطيعُ أن يكون لديَّ حِسٌّ حقيقيٌّ بقيمتي، عندما أستطيعُ أن أقول لنفسي: **أنا أساهِمُ مع الجماعة**. هذا هو الجواب الذي قد يُجيبُ به علم النفس الأدلري.

الشابّ: أن أساهِمَ مع الجماعة؟

الفيلسوف: أنْ يكون في إمكاننا أن نساهم من أجل الجماعة، أي من أجل الآخرين، وأن نستطيع أن نقول لأنفسنا: **أنا مفيدٌ لشخص ما**. فبدلَ أن يُحْكَمَ عليَّ بأنني «جيِّد» من لدن شخص، عليَّ أن أكون قادراً، ذاتيّاً، على أن أقول: **يمكنني أن أساهم من أجل الآخرين**. وهنا يحصُلُ المرءُ، حقّاً، أخيراً، على معنى لقيمة

شخصه. فهنا تلتقي جميعُ الأحاديث التي خُضنا فيها حول الشعور الجماعي والتشجيع.

الشابّ: هممم... بدأتُ أجدُ صعوبةً في الفهم لأن الأمور شرعتْ تتعقَّدُ بعض الشيء.

الفيلسوف: نصِلُ إلى قلب نقاشنا الآن. حاوِلْ أن تُثابِرَ أكثر قليلاً. يتعلَّقُ الأمرُ بأن نهتَمَّ بالآخرين، وأن نُقيمَ علاقاتٍ أفقيّةً، وأن نتبنَّى مقاربةَ التشجيع. جميع هذه الأمور متصلة بالوعي بـ«أنني مفيدٌ لشخص ما»، وهذا ما يمنحُكَ الشجاعةَ في الحياة.

الشابّ: أن أكون مفيداً لشخصٍ ما. ألهذا يصلحُ العيشُ...؟

الفيلسوف: لنأخذْ استراحةً قصيرةً. هل ترغبُ في تناول فنجان قهوة؟

الشابّ: أجل، من فضلكَ.

أَرْبَكَهُ الشعورُ الجماعيُّ أكثر من باقي الموضوعات. لا ينبغي أن نُمدَح. ولا ينبغي أن نُوَبِّخَ أيضاً. جميعُ الكلماتِ المستخدَمَةِ في الحُكْمِ على الغير، مصدَرُها العلاقاتُ العموديةُ، ويجبُ علينا أن نُقيمَ علاقاتٍ أفقيَّةً. ولا يمكننا أن نَعِيَ حقّاً قيمتَنا الشخصيةَ إلا عندما نكون قادرين على الشعور بأننا مفيدون لشخصٍ ما. كان يوجَدُ خلَلٌ كبيرٌ في موضعٍ ما من ذلك المنطق. وكان الشابُّ يستشعِرُهُ بالغريزة. وبينما كان يشربُ قهوتَهُ برشفاتٍ صغيرةٍ، عبرتْ ذهنَهُ ذكرى جدِّهِ.

ينبغي أن توجد في الحاضر

الفيلسوف: هل اتَّضَحَ لكَ الأمرُ أكثر؟

الشابّ: أجل، تتضح الأمور شيئاً فشيئاً. لا يبدو أنَّكَ واعٍ بذلك، لكنك قلتَ قبل قليل أمراً مبالَغاً فيه حقّاً. أعْرَبْتَ عن رأيٍ خطير، بل في منتهى الخطورة، فهو يعيد النَّظَر في كلِّ ما يوجد في العالم.

الفيلسوف: آه، حقّاً؟ عَمَّ تتحدَّثُ؟

الشابّ: قلتَ إنَّ فكرة أننا مفيدون لشخص ما، هي ما يمنحُنا وعياً حقيقيّاً لقيمتنا. وبعبارة أخرى، فإنَّ شخصاً غيرَ مفيدٍ لغيره، ليستْ له أيُّ قيمة. هذا ما تقولُهُ، أليس كذلك؟ فإنْ نحن تتبَّعنا هذا المنطق، فإنَّ حياةَ الأطفال حديثي الولادة، والمعوَّقين، والأشخاص المرضى المتقدِّمين في السِّنِّ، لا تستحقُّ أن تُعاشَ. كيف يمكن للمرء أن يصل إلى هذا الحدِّ؟ لنتحَدَّثْ عن جدِّي. إنه يقضي كلَّ أيامه مستلقياً على فراشه، في دار العجزة. منذ أن أصيبَ بالخَرَفِ، لم يعدْ يذكُرُ أيَّ واحدٍ من أطفاله أو من أحفاده، وتدهورت صحَّتُهُ لدرجة أنه لا يستطيع أن يستمرَّ على قيد الحياة دون رعايةٍ صحيّةٍ

متواصلة. لا يمكننا ولو للحظة واحدة أن نتصوَّر أنه مفيدٌ لأيِّ شخص. ألا ترى هذا الأمر؟ إنَّ ما تعتقدُهُ، بإيجاز، هو أن أقول لجَدِّي: «الناسُ مثلكَ لا يستحقون أن يعيشوا!».

الفيلسوف: أنا أعترضُ على هذا بشكل قاطع.

الشابّ: كيف تعترضُ عليه؟

الفيلسوف: يوجد بعضُ الآباء الذين يُفَنِّدون شُروحي لمفهوم التشجيع قائلين: «إنَّ طفلنا يتصرَّفُ بشكل سيّئ من الصباح إلى المساء، فلا توجد فرصةٌ واحدةٌ حيث يمكن أن نقول له: «شكراً» أو «لقد ساعدْتَ بشكل جيّد»». فالسّياقُ هنا، في الأرجح، مماثِلٌ لِلَّذي تتحدَّثُ عنه، أليس كذلك؟

الشابّ: أجل. إذاً أخبِرْني، من فضلكَ، كيف تُبَرِّرُ ذلك؟

الفيلسوف: من ثَمَّ، أنتَ تنظُرُ إلى الشخص الآخر باعتبار أفعاله. وبعبارة أخرى، أنَّ ذلك الشخص «فَعَلَ أمراً ما». إذاً، إنْ نظرنا إلى الأمر من هذه الزاوية، يمكن أن يبدوَ لنا أنَّ الأشخاصَ المُسِنِّين العاجزين لا يصلحون لأيِّ شيء ولا لأيِّ أحد. فلننظُرْ إلى الآخرين، ليس من زاوية «ما فَعَلُوهُ» بل من زاوية «ما هُمْ عليه». فدون الحكم على الشخص الآخر أنه فَعَلَ أمراً ما أو لا، فإننا نبتهجُ لمجرَّدِ كونه هنا، ولوجوده ذاته، ونُعَبِّرُ له عن امتناننا بالكلمات.

الشابّ: تُعَبِّرُ عن امتنانكَ تجاه وجودهم؟ عَمَّ تتحدَّثُ؟

الفيلسوف: إذا اعتبرتَ الناسَ وفق ما هُمْ عليه، فنحنُ مفيدون

للآخرين ولدينا قيمة لمجرَّد أننا موجودون هنا. إنَّ هذه حقيقة لا تقبل الردَّ.

الشابّ: كلامٌ فارغ! لنكن جِدّيين بعض الشيء. أن نكون مفيدين للآخرين لمجرَّد أننا موجودون هنا - كأنَّ هذا الأمرَ طالِعٌ من ديانة جديدة، هذا غير ممكن!

الفيلسوف: لنَتَخَيَّلْ أنَّ أُمَّكَ وقعَ لها حادثُ سيّارة. حالتُها خطيرةٌ وحياتُها في خطر. في وضعٍ مثل هذا، لن تتساءلَ إنْ كانت أُمُّكَ قد «فعلَتْ شيئاً ما». فمن المحتمل جدّاً، أنَّكَ ستُفَكِّرُ فقط في أنكَ ستكون غايةً في السعادة إنْ هي نَجَتْ من الموت، وستكون سعيداً إنْ هي تشبَّثَتْ بالحياة.

الشابّ: هذا أكيد!

الفيلسوف: ذلك ما يعنيه أن نكون ممتنِّين لشخص لِمَا هو. فربما لن تستطيعَ أمُّكَ، بسبب حالتها الخطيرة، أن تفعلَ أيَّ شيء يمكن اعتبارُهُ عملاً، لكنها، لمجرّد أنها على قيد الحياة، فإنها تُسْنِدُ حالتَكَ النفسيّةَ وحالةَ أسرتِكَ، ومن ثَمَّ تكونُ مُفيدَةً. والأمرُ نفسُهُ سيسْري عليكَ. فإنْ أنتَ صارتْ أيّامُكَ معدودةً، وتعلَّقَتْ حياتُكَ بخيطٍ رفيع، فإنَّ الناس من حولكَ سيبتهجون لمجرَّدِ وجودكَ بينهم. سيكونون ممتنِّينَ، بكل بساطة، لأنهم يعرفون أنَّكَ سالِمٌ، هنا والآن، ولن يكونوا في حاجة إلى أن يَرَوْكَ تُنْجِزُ عملاً ملموساً مهما يكن ذلك العمل. ولا يوجد، على الأقل، أيُّ سببٍ يجعلهم يفكِّرون بتلك الطريقة. إذاً، بدل أن تفكِّر في نفسكَ من زاوية ما تفعلُهُ، ابدأْ بأن تقبلَ نفسَكَ لما أنتَ عليه.

الشابّ: هذه حالةٌ قصوى - أما حياة كلِّ يومٍ فتختلف عن ذلك.

الفيلسوف: كلا، إنَّهُ الأمرُ نفسُهُ.

الشابّ: فيمَ هو الأمرُ نفسُهُ؟ دُلَّني على مثالٍ من الحياة اليومية، من فضلك. فإنْ لمْ تستطعْ، فلن أتمكَّنَ من أن أُسَايِرَكَ في هذا الأمر.

الفيلسوف: حسناً. عندما ننظُرُ إلى الآخرين، فإننا نميلُ إلى بناء صورتنا الذاتية المثالية عن أنفسنا، والتي سننقصُ منها نقاطاً وسنُصدِرُ حُكْماً. تخيَّلْ، على سبيل المثال، وَلَداً لا يَرُدُّ أبداً كلامَ والدَيْهِ، ويتفوَّقُ في الموادِّ الأكاديمية مثلما يتفوَّقُ في الرياضة، ويلتحقُ بجامعة جيِّدة ثم بشركة كبيرة. يوجدُ آباء يقارنون ولَدَهُمْ بمثل هذه الصورة للولَدِ المثاليِّ -التي هي تخييلٌ مستحيلٌ- فيجدون أنفسَهُمْ غير راضين ويُكثِرون من توجيه اللَّوْم. إنَّ تلك الصورة المثاليةَ تساوي، بالنسبة إليهم، مئةً، ومن ثَمَّ يَنقُصون نقاطاً كلَّما ابتعد ولدُهُمْ عنها. إنها طريقةُ تفكيرٍ بواسطة «الحُكْمِ». بينما ينبغي للآباء، على العكس من ذلك، أنْ يُحْجِموا عن المقارنة بين طفلهم وأيِّ أحَدٍ آخر، وأن ينظروا إليه كما هو في حقيقته، وأنْ يكونوا سعداءَ وممتنِّين لكونه موجوداً هنا. وبدلَ أن يَنْقُصوا نقاطاً من صورةٍ مثاليةٍ، يمكنهم أن ينطلقوا من الصفر. فإن فعلوا ذلك، فسيتمكَّنون من التوصُّلِ إلى التعبير عن امتنانهم لوجوده في حدِّ ذاته.

الشابّ: طيِّب، لكنني سأميلُ إلى أن أقول إنها مقاربةٌ مثاليةٌ. ذلك أنني أتساءلُ هل ستقول إننا ينبغي لنا أن نُعَبِّرَ دوماً عن امتناننا

لطفلٍ لا يذهبُ إلى المدرسة، أو لا يحصُلُ على عمل، وينعزلُ في حجرته ويظلُّ طوال الوقت في البيت، وأن نقول له «شكراً»؟

الفيلسوف: بالتأكيد. لنفترِضْ أنَّ طفلكَ المنعزل ساعدَكَ في غسل الأواني بعد وجبة طعام. إنْ أنتَ قلتَ له: «هذا يكفي، اذهَبْ إلى المدرسة، ولا تجادل في الأمر»، فهذا سيعني أنَّكَ تستخدمُ عبارات الوالدين الذين ينقصون نقاطاً انطلاقاً من صورة الطفل المثالية. وإنْ أنت استخدمتَ مقاربةً من هذا القبيل، فإنَّ الطفل، في الأرجح، سيزداد فشلاً. بينما لو استطعتَ أن تقول له «شكراً» صادقةً، فإنَّ الطفل يمكن أن ينشأ لديه شعورٌ بقيمته الذاتية ويتقدَّمُ خطوةً جديدةً.

الشابّ: ما هذا كلُّهُ إلّا مجرّد نفاق! ليس سوى لغو منافقٍ. كأنه «حبُّ الجار» الذي يتحدَّث عنه المسيحيون. الشعور الجماعيُّ، والعلاقات الأفقية، والامتنان للوجود فقط... إلخ. وأنا أسألُكَ: من ذا الذي يمكنه أن يقومَ بمثل هذه الأمور؟

الفيلسوف: بالنسبة إلى مسألة الشعور الجماعيِّ، فقد طرحَ أحدُ الأشخاص سؤالاً مماثلاً على أدلر. وكان جوابُ أدلر كما يلي: «يجبُ أن يبدأ أحدٌ ما. قد لا يكون أناسٌ آخرون متعاونين، لكنكَ لا تستطيعُ فعل أيِّ شيء إزاء ذلك. إنَّ نصيحتي هي الآتية: ينبغي عليكَ أن تبدأ. دون أن يهمَّكَ ما إذا كان الآخرون سيتعاونون أم لا». ونصيحتي هي هذه النصيحة نفسها تماماً.

لا يمكننا أن نُقيمَ أنواعاً مختلفة من العلاقات

الشابّ: ينبغي لي أن أبدأ؟

الفيلسوف: تماماً. دون أن يهمَّكَ ما إذا كان الآخرون سيتعاونون أم لا.

الشابّ: حسناً، أطرحُ عليكَ السؤالَ من جديد. «يستطيعُ الناسُ أن يكونوا مفيدين لشخص آخر لمجرَّد كونهم أحياء، وأن يشعروا بقيمتهم لمجرَّد كونهم أحياء». أهذا ما تقولُهُ؟

الفيلسوف: أجل.

الشابّ: لستُ أدري. أنا حيٌّ، هنا والآن. «أنا»، تعني أنا وليس أحداً آخر، حيٌّ هنا والآن. ومع ذلك ليس لديَّ حقّاً إحساسٌ بأنَّ لي قيمة.

الفيلسوف: هل يمكنكَ أن تَصِفَ بكلماتٍ لماذا لا تشعُرُ أنَّ لكَ قيمة؟

الشابّ: أفترضُ أنَّ الأمر يتعلَّقُ بما أشرتَ إليه عند حديثكَ عن العلاقات البينشخصيّة. منذ أن كنتُ طفلاً إلى الآن، تعرَّضْتُ

للتحقير من لدن المحيطين بي، خصوصاً من والدَيّ، اللذين كانا ينظران إليّ باعتباري أخاً أصغر عاجزاً. لم يُحاولا أبداً أن يعترفا بي كما أنا. أنت تقول إنَّ القيمةَ هي أمرٌ نمنحه لأنفسنا. لكن ذلك ما هو إلّا نظرية مجرَّدة. على سبيل المثال، في المكتبة حيث أعملُ، يتمثّلُ أساسُ عملي في تصنيف الكتب التي أُرْجِعَتْ وإعادتها إلى مكانها في الرفوف. إنه عمل رتيبٌ في متناول كلِّ واحد خضع لتأهيل في ذلك. فإنْ توقَّفتُ عن الذهاب إلى العمل، فإنَّ رئيسي لن يجد صعوبةً تُذكَرُ في العثور على شخص يمكنه أن يعوِّضني. فأنا لا أصلُحُ إلّا لأنْ أُنجِزَ هذا العمل الذي لا يحتاج إلى تأهيل، ولا يهمُّ في شيء إنْ كنتُ «أنا» من يضطلعُ بذلك أو شخصٌ آخر، أو حتى آلة. لا أحدَ يُلِحُّ في أن أكون «أنا» بالضبط. فهل ستثِقُ في نفسكَ لو كنتَ في مكاني؟ هل ستكون قادراً على امتلاك حِسٍّ حقيقيٍّ بقيمتكَ؟

الفيلسوف: الجوابُ بسيطٌ، من منظور علم النفس الأدلري. اِبْدأْ بإقامة علاقة أفقية بينكَ وبين شخص آخر. علاقةٌ واحدةٌ تكفي. لنبدَأْ أولاً من هنا.

الشابّ: لا تعتبرني غبيّاً، من فضلك! لديَّ أصدقاء. وأقيمُ علاقات أفقيّةً معهم.

الفيلسوف: وإن يكن ما تقولُهُ صحيحاً، فأفترض أن ما تقيمُهُ من علاقات مع والديكَ، ومع رئيسك، ومع زملائك من المبتدئين، وأناسٍ آخرين كذلك، علاقاتٍ عموديةً.

الشابّ: بطبيعة الحال، لديَّ أنواع مختلفة من العلاقات. مثلي مثل جميع الناس.

الفيلسوف: هذه نقطة جِدُّ مهمة. هل نقيمُ علاقاتٍ عموديةً أو علاقات أفقيّةً؟ إنها مسألة أسلوب حياة، والكائنات البشريةُ لا تملكُ من المرونة ما يجعلُها قادرةً على أن تمتلكَ أساليب حياة متنوّعة وفق حاجاتها. وبعبارة أخرى، لا يمكننا أن نُقَرِّرِ أن نكون «متساوين مع شخصٍ معيّن» و«في إطار علاقة تراتبية مع شخصٍ آخر».

الشابّ: تقصدُ أنَّ علينا أن نختار بين أن تكون لدينا إمّا علاقات عمودية، وإمّا علاقات أفقية؟

الفيلسوف: أجل، تماماً. إنْ أنتَ أقمتَ علاقةً عموديةً واحدةً مع شخصٍ ما، فإنَّكَ، حتى قبل أن تنتبه إلى الأمر، ستتعامل مع جميع علاقاتكَ البينشخصيّة على أساسٍ عموديٍّ.

الشابّ: حتى علاقاتي بأصدقائي؟

الفيلسوف: تماماً. حتى إن كنتَ لا تعاملهم معاملةَ الرئيس لمرؤوسيه، فإنَّ الأمر سيكون كأنَّكَ تقول: «ألف هو أعلى منّي، وباء هو أدنى منّي»، على سبيل المثال، أو تقول: «سأتبع نصيحةَ ألف، ولكني سأتجاهلُ ما يقوله باء»، أو أن تقول أيضاً: «ليس أمراً خطيراً أنْ أُخِلَّ بوعدي لِجيم».

الشابّ: هممم

الفيلسوف: وعلى العكس من ذلك، إنْ نحن نجحنا في أن نقيمَ علاقةً أفقيّةً مع شخصٍ واحدٍ على الأقل -إنْ كنّا قادرين على إقامة علاقة بين متكافئين بالمعنى الدقيق للكلمة- هذا سيكون تحوُّلاً كبيراً

في أسلوب الحياة. وبفضل ذلك التقدُّم، فإنَّ جميع العلاقات البينشخصيّة التي لدينا ستصيرُ شيئاً فشيئاً أفقيَّةً.

الشابّ: هذا كلامٌ لا معنى له! في مقدوري أن آتيكَ بعدد لا محدود من الأمثلة المضادة! تخيَّلْ شركةً، على سبيل المثال. يصعُبُ أن نتخيَّلَ كيف يمكن للمدير أن يقيم علاقاتٍ متكافئة مع الموظَّفين الجُدد، أنتَ متفقٌ معي؟ فالعلاقاتُ التراتبية تشكِّلُ جزءاً من نظام مجتمعنا، وما تجاهلُ هذا الأمر إلّا تجاهلاً للنظام الاجتماعي. إذا ما سمعتَ حديثاً عن موظَّفٍ جديدٍ في شركتكَ، وهو في العشرين من عمره، وشرعَ يقيمُ علاقةَ صداقة مع المدير الذي يزيد عمرُهُ على الستّين، ألا تظُنُّ أنَّكَ ستجدُ ذلك أمراً مستبعَدَ الحدوث؟

الفيلسوف: من المؤكَّد أنَّ احترامَ المرء لكبار السِّنِّ أمرٌ مهمٌّ. ومن الطبيعيِّ أن يوجد في الشركة مستوياتٌ مختلفةٌ من المسؤوليات. لا أطلبُ منك أن تُصبحَ صديقاً مع الجميع، ولا أن تتصرَّفَ كأنكم أصدقاء مُقَرَّبون. أقولُ إنما المهمُّ هو أن تَعِيَ أنكم على قدم المساواة، وأن تؤكِّدَ ما ينبغي تأكيدُهُ.

الشابّ: لستُ شخصاً يمكن أن يتجرَّأَ على كبار السِّنِّ في الشركة التي يعمل بها، ولن أتصوَّر أنني يمكن أن أحاولَ فعلَ ذلك. إنْ اقترفتُ ذلك فسيكون مناقضاً لقِيَمي الاجتماعية.

الفيلسوف: ما الذي تقصد بـ«كبير السنِّ»؟ ومن ذا الذي يتحدَّثُ عن «أن تتجرَّأَ عليه»؟ لو أنَّ أحداً يُقيِّمُ مناخ موقف ما ويعتمدُ على علاقاتٍ عموديةٍ، فإنَّ ذلك الشخصَ ينخرطُ في أعمالٍ غير مسؤولة - إنه يحاولُ أن يتهرَّبَ من مسؤولياته.

الشابّ: ما الذي يجعله غير مسؤول؟

الفيلسوف: افتَرِضْ أنَّك، بعد أن التزَمْتَ بتعليمات رئيسِكَ، أخفَقَ عملُكَ. من يتحمَّلُ عندئذ مسؤوليةَ الفشل؟

الشابّ: رئيسي، بالتأكيد. لأنني لم أفعل سوى التقيُّد بالأوامر، وهو من أصدرَ تلك الأوامر.

الفيلسوف: وليس عليك أيّ مسؤولية؟

الشابّ: كلا، إنها مسؤولية الرئيس الذي أصدر الأوامر. هذا ما يُسمَّى «المسؤولية النِّظامية».

الفيلسوف: أنت مخطئٌ. إنه كذبٌ حيويٌّ. يوجد حيِّزٌ حيث يمكنكَ أن ترفُضَ، وينبغي أن يوجد أيضاً حيِّزٌ حيث يمكن اقتراح طريقة فضلى لإنجاز الأمور. فأنتَ تعتقدُ ببساطة ألّا وجودَ لحيِّز للرَّفض حتى تتمكَّنَ من تَجَنُّبِ صراعِ العلاقات البينشخصيّة التي ستُرافقُ ذلك وتتجنَّبَ المسؤوليةَ - وأنت تعتمد على علاقاتٍ عمودية.

الشابّ: أتعني أن أعْصِيَ أوامرَ رئيسي؟ نظريّاً، أكيد. من منظورٍ نظريٍّ، فالأمرُ هو تماماً كما تقول. لكنني لا أستطيعُ أن أفعل ذلك! لن أستطيع أبداً أن أقيمَ علاقةً من هذا القبيل.

الفيلسوف: حقّاً؟ أنتَ الآن بصدد إقامة علاقة أفقيّةٍ معي. فأنتَ تفرضُ ذاتَكَ جيِّداً. وعوض أن تُفَكِّر في هذه الصعوبة أو تلك، يمكنُكَ أن تبدأ من هنا.

الشابّ: أبدأ من هنا؟

الفيلسوف: أجل، في هذا المكتب الصغير. فأنتَ، بالنسبة إليَّ، مثلما قلتُ، صديقٌ لا يُعَوَّض.

الشابّ: ...

الفيلسوف: هل أنا مخطئ؟

الشابّ: أُقَدِّرُ لك هذا حقّاً. لكني خائف. خائف من أن أقبَلَ اقتراحَكَ.

الفيلسوف: مِمَّ أنتَ خائفٌ بالضبط؟

الشابّ: من مهامِّ الصداقة، بالتأكيد. فأنا لم يسبق لي قطُّ أن كنتُ صديقاً لشخص في سِنِّكَ. بل إني لستُ أدري حتى إنْ كان من الممكن إقامة علاقة صداقة مع شخص يكبرني كثيراً في العمر، أو من الأفضل لي أن أعتبرها علاقةَ تلميذ بأستاذه.

الفيلسوف: لا أهمية للعمر في الحُبِّ أو في الصداقة. صحيح أنَّ مهامَّ الصداقة تتطلَّبُ شجاعةً راسخةً. أما فيما يخصُّ علاقتكَ معي، فسيكون من الطبيعيِّ أن نُقَلِّصَ المسافة بيننا شيئاً فشيئاً. إلى أن نصل إلى مسافة ليست شديدة القرب، لكنها تمكّننا من لمسِ وَجْهَيْ بعضنا البعض إن مددنا ذراعينا، إن صح التعبير.

الشابّ: امنَحْني بعضَ الوقت، من فضلك. مرةً واحدةً أخرى فحسب، أريد قليلاً من الوقت لكي أحاول أن أفهمَ كلَّ هذا بنفسي. فقد هَيَّأَ لي نقاشُنا اليوم مادةً واسعةً للتفكير. أَوَدُّ أنْ أحملَ معي كلَّ ذلك إلى بيتي لأفكِّرَ فيه، وحدي، في هدوء.

الفيلسوف: يحتاج الأمرُ إلى الكثير من الوقت لفهم هذا الشعور الجماعيّ فهماً صحيحاً. يكاد يكون من المستحيل أن تفهم كلَّ شيء هنا والآن. عُدْ إلى بيتكَ، أرجوكَ، وفَكِّرْ في الأمر بعناية في ضوء كلِّ ما ناقشناهُ معاً.

الشابّ: حسناً. في جميع الأحوال، كانت صدمة كبيرة لي أنْ وجدتُ نفسي أعترفُ أني لا أنظُرُ إلى الآخرين حقيقةً وأني لا أهتمُّ إلّا بنفسي. أنت حقّاً شخصٌ رهيبٌ!

الفيلسوف: ها! ها! تقولُ هذا بطريقة بالغة الخِفَّة!

الشابّ: أجل، أستمتعُ بذلك حقّاً! الأمرُ مؤلِمٌ بالتأكيد. إنه مثل ألَم حادٌّ يخترقُني، كأنني أبلعُ الإبَر. ومع ذلك، فأنا أستمتعُ بذلك حقّاً. إنَّ نقاشاتي معكَ تساهمُ كثيراً في تكويني. لقد انتبهتُ منذ مدة قصيرة إلى أنني لا أرغبُ في تفنيد حُجَجِكَ فحسب، بل إني أرغبُ أيضاً في أنْ تُفَنِّدَ أنتَ حُجَجي.

الفيلسوف: إنه تحليلٌ مُهِمٌّ.

الشابّ: لكن لا تَنْسَ: قلتُ لكَ إني سأُفَنِّدُ حُجَجَكَ وسأجعلُكَ تستسلمُ أمامي، وأنا لا أزالُ عند وعدي.

الفيلسوف: شكراً. أنا أيضاً قضيتُ وقتاً ممتعاً معك. مُرَّ عليَّ هنا من جديد عندما تكون جاهزاً لاستئناف المحادثة من حيث توقَّفنا.

勇氣

اللّيلة الخامسة

العيشُ عن قصد هنا والآن

فكَّرَ الشابُّ قائلاً في نفسه:
«علم النفس الأدلري يُحَلِّلُ بعمق
العلاقاتِ البينشخصيّة. والغاية
القصوى لتلك العلاقات البينشخصيّة،
هو الشعور الجماعيُّ. لكن أيكفي ذلك حقّاً؟
ألا يوجد أمرٌ آخر يُفتَرَضُ أن أُنْجِزَهُ
والذي قد أكون وُلِدْتُ من أجله؟
ما هو معنى الحياة؟ إلى أين أسيرُ، وما
نوعُ الحياة التي أحاول أن أعيشها؟».
كلما فكَّرَ الشابُّ، بدا له وجودُهُ نفسُهُ
صغيراً وتافهاً.

الوعي الذاتي المفرط يخنُقُ الأنا

الفيلسوف: مرَّ وقتٌ طويلٌ!

الشابّ: أجل، لم آتِ منذ شهر، ومنذ ذلك الحين فكَّرتُ كثيراً في معنى الشعور الجماعيّ.

الفيلسوف: إذاً، ما رأيك فيه الآن؟

الشابّ: من المؤكَّد أنَّ الشعور الجماعيَّ فكرةٌ جذَّابةٌ. على سبيل المثال، ذلك الشعور بالانتماء، الشعور الذي يجعل المرءَ يشعرُ «أنه في مكانه»، والذي يسكنُنا مثل رغبةٍ أساس - أعتقد أنه خلاصةٌ وجيهة لوجودنا كمخلوقات اجتماعية.

الفيلسوف: خلاصةٌ وجيهة، لكن...

الشابّ: هذا أمرٌ مضحكٌ حقّاً، فقد لمستَ تحفظي منذ الوهلة الأولى. صحيح، أنا لا زالُ أجد صعوباتٍ معيَّنة. سأقصِدُ هدفي رأساً - ليس لديَّ أيّ فكرة عمّا تقصد إليه بإشاراتكَ إلى الكون وكل تلك الأمور، لكن الحقيقة هي أنَّ كلَّ ذلك تفوحُ منه رائحةُ الدِّين قويَّةً، من أوله إلى آخره. لا أستطيعُ أن أتغاضى عن كوني أجدُ في الأمر ما يُشبه تفكير الطائفة الدينية.

الفيلسوف: عندما اقترحَ أدلر مفهومَ الشعور الجماعي للمرة الأولى، ووجِهَ بغير قليلٍ من المعارضة من القبيل نفسه. قال الناسُ إنَّ علم النفس يُفْتَرَضُ فيه أن يكون عِلْماً، بينما أدلر يتحدَّثُ عن القيمة. فهذا النوع من الأمور ليس من العلم في شيء، كما كانوا يقولون.

الشابّ: حاولتُ، بطريقتي، أن أفهمَ لماذا لم أكن أتمكَّنُ من استيعاب ما كنتَ تتحدَّثُ عنه، وأعتقدُ أن الأمر ربما يتعلق بترتيب الأشياء. أنتَ تنطلقُ من الكون ومن الأشياء الجامدة، ومن الماضي والمستقبل. . . إلخ، فأضيعُ أنا بين كلِّ ذلك. من الأفضل أن نبدأ بالتركيز على «الأنا». ثم ينبغي أن نعتبر العلاقات بين الفرد والفرد؛ أي العلاقات البينشخصيّة بين «أنا وأنتَ». وبعد أن نفعل ذلك، سيمكننا أن نرى الجماعة الأوسع.

الفيلسوف: أرى ما تقصد. هذا ترتيبٌ جيّد.

الشابّ: الآن، أوّلُ ما أوَدُّ أن نتحدَّثَ عنه هو التَّعَلُّقُ بالذّات. تقولُ إنَّ علينا أن نتوقَّفَ عن «التعلُّق بالذات» وأن ننتقل إلى «الانشغال بالآخرين». وأنا واثقٌ من أنَّكَ على صواب في هذا الأمر: من المهم أن نهتمَّ بالآخرين، وأنا أتَّفقُ معك. لكن ليس إلى ذلك سبيلاً، فنحن ننشغل دائماً بذاتنا، ننظرُ إلى ذاتنا طوالَ الوقت.

الفيلسوف: هل فكَّرْتَ في السبب الذي يجعلنا ننشغلُ بذاتنا؟

الشابّ: أجل. لو كنتُ نرجِسِيّاً، على سبيل المثال -لو كنتُ عاشقاً لذاتي وكنتُ دوماً مفتوناً بذاتي- فإنَّ ذلك ربما سيُبَسِّطُ

الأمورَ. لأنَّك عندما تقول: «اهتمَّ أكثر بالآخرين»، فذلك أمرٌ معقول تماماً. لكني لستُ نرجِسِياً يعشقُ ذاتَهُ. أنا واقعيٌّ يشمئزُّ من نفسه. أمقُتُ مَنْ أنا، ولهذا السبب لا أنظرُ إلى نفسي طوال الوقت. لا أثقُ في نفسي، ولذلك أنا كتلةُ عقد.

الفيلسوف: ما هي الأوقات التي تشعر فيها أنَّكَ كتلةُ عقد؟

الشابّ: في أثناء الاجتماعات، على سبيل المثال، أجدُ صعوبةً في أن أرفع يدي وأن أجعل الآخرين يُنْصِتون إليَّ. أفكِّر حينئذ في أمور تافهة مثل: **إذا أنا طرحتُ هذا السؤالَ فلا بدَّ أنهم سيسخرون مني**، أو: **إذا لم تكن الملاحظةُ التي سأُدلي بها مناسبةً فسأبدو سخيفاً**... إلخ، فأنكمشُ على نفسي مثل صَدَفَةٍ. بصراحة، أنا أرتبك حتى عندما أريد أن أحكيَ بعضَ النُّكَت على الملأ. تستحوذُ عليَّ عقدي في كلِّ مرة فأُحْجِمُ عن فعل ذلك، كأني محبوسٌ في سترة بالقوة. تمنعني عقدي من أن أكون طبيعياً. لكني لستُ في حاجة إلى أن أطلبَ منك جواباً. أنا واثقٌ من أنَّ جوابَكَ هو نفسُهُ، لن يتغيَّر: كُنْ شُجاعاً. غير أنَّ هذه الكلمات لا تنفعني في شيء، لأنَّ الأمر ليس مسألة شجاعة فحسب.

الفيلسوف: أُدرِكُ ما تقصد. قدَّمتُ في المرَّة السابقة فكرةً عامة عن الشعور الجماعي. واليوم سنتعمَّقُ في الأمر أكثر.

الشابّ: وإلى أين سيقودنا ذلك؟

الفيلسوف: من المحتَمَل أن نصل إلى سؤال ما هي السعادة؟

الشابّ: آه! لأنَّ السعادة توجد ما بعد الشعور الجماعي؟

الفيلسوف: لا داعي لاستعجال الإجابات. إنَّ ما نحتاجُ إليه، هو أن نتحاورَ.

الشابّ: طيِّب. هيَّا بنا!

ليس إثبات الذات ولكن قَبول الذات

الفيلسوف: لنتأمَّلْ بدايةً ما قلتَهُ قبل قليل حول تلك العقد التي تحبِسُكَ وتمنعُكَ من أن تكون طبيعيّاً. ومن الراجح أنَّ كثيراً من الناس يعانون من المشكلة ذاتها. إذاً، لنعُدْ مرةً أخرى إلى النَّبع، ولنُفَكِّرْ في الغاية. ما الذي قد تحاولُ أن تحصل عليه عن طريق تقييد جانبكَ الطبيعيّ؟

الشابّ: إنها الرغبة الحقيقية في ألّا يسخر مني الآخرون؛ ألّا يحسبوني غبيّاً.

الفيلسوف: بعبارة أخرى، أنتَ لا تَثِقُ في «أناكَ» الطبيعية، لا تثق في نفسكَ كما أنتَ، أليس كذلك؟ وتظلُّ دائماً على مسافة من نوع العلاقات البينشخصيّة التي تكون فيها كما أنتَ، على طبيعتك. فأنا أراهِنُ أنَّكَ، عندما تكون وحدكَ في البيت، تُغنِّي عالياً، وترقُصُ على وقع الموسيقى، وتتحدَّثُ بصوتٍ كلُّهُ حيوية.

الشابّ: ها ها! كأنَّكَ وضعتَ كاميرا مراقبة في حجرتي! أجل، هذا صحيح. أتصرَّفُ بحرية عندما أكون وحيداً.

الفيلسوف: كلٌّ واحد منّا يمكنه أن يتصرَّف مثل مَلِكٍ عندما يكون وحيداً. فهذه مسألةٌ ينبغي مواجهتُها في إطار العلاقات البينشخصيّة. وذلك ليس لأنَّكَ لا تستطيعُ أن تتصرَّفَ بشكل طبيعيٍّ - ولكن لأنَّكَ فقط لا تستطيع أن تتصرَّفَ بتلك الطريقة أمام الآخرين.

الشابّ: إذاً، ما الذي يتوجَّبُ عليَّ أن أفعلَهُ؟

الفيلسوف: إنها مسألة شعور جماعي في آخر المطاف. تحديداً، إنَّه الانتقال من التعلُّق بالذات (الاهتمام بالذات) إلى الانشغال بالآخرين (اهتمام اجتماعي) واكتساب إحساس بالشعور الجماعيّ. ولأجل ذلك نحتاجُ إلى ثلاثة أمور: «قَبول الذات»، و«الثقة في الآخرين»، و«المساهمة من أجل الآخرين».

الشابّ: هذا مثير للاهتمام. هذه كلمات مفاتيح جديدة كما أرى. فما المقصود بها؟

الفيلسوف: لنَبْدَأْ بقَبول الذات. سبقَ أن أشرتُ، في أول ليلةٍ تناقشنا فيها، إلى هذا التأكيد الذي أدلى به أدلر: «ليس المُهِمُّ ما زُوِّدْنا به عند الولادة، إنَّما المهمّ كيفية استعمالنا لهذا الزَّاد». هل تتذكَّرُ ذلك؟

الشابّ: أجل، بكلّ تأكيد.

الفيلسوف: لا يمكننا أن نتخلَّصَ من الوعاء الذي هو «الأنا»، ولا يمكننا تعويضُهُ كذلك. غير أنَّ المُهِمَّ هو «كيفية استعمالنا لهذا الزّاد». نُغَيِّرُ نظرتنا إلى «الأنا» - وهذا يعني أن نغيّر استعمالنا لها.

الشابّ: هل يعني ذلك أن نكون أكثر إيجابيةً وأن يكون لدينا إحساس أكبر بإثبات الذات؟ أن ننظُر إلى كلّ شيء من زاوية إيجابية؟

الفيلسوف: ما من ضرورة ليبذلَ المرءُ كلَّ ما في وسعه لكي يكون إيجابياً ويُثبِتَ ذاتَهُ. المسألة هنا ليست مسألة إثبات الذات، وإنما قَبول الذات؟

الشابّ: ليستْ مسألةَ إثبات الذات، وإنما قَبول الذات؟

الفيلسوف: تماماً. الاختلافُ واضح. بواسطة إثبات الذات، نوحي إلى أنفسنا إيحاءاتٍ من قبيل «أستطيعُ أن أُحَقِّقَ ذلك» أو «أنا قويٌّ»، حتى عندما يكون الأمرُ يتجاوز قدراتنا. فهذا مفهومٌ يمكن أن ينتُجَ عنه عقدة تفوُّق، بل يمكننا أن نقول إنه نَمَطُ عيشٍ يكذبُ فيه المرءُ على نفسه. أما في قَبول الذّات، فالأمرُ على عكس ذلك، حيث إننا إذا لم نتمَكّنْ من إنجاز أمرٍ، فإننا نتقبّلُ الـ«أنا العاجزة» لما هي عليه، ونحاول أن نتقدَّمَ داخل حدود ما يمكننا إنجازُهُ. فهذه ليست طريقةَ كذبٍ على الذات. ولكي نتحدَّث بنوع من التبسيط، تخيَّلْ أنَّكَ حصلتَ على نتيجة ستين في المئة وأن تقول في نفسكَ: **لم أكنْ محظوظاً هذه المرة، لكنَّ الأنا الحقيقيَّة تستحِق مئة في المئة**. فهذا إثبات الذّات. وفي مقابل ذلك، إذا أنتَ قبلتَ بنفسكَ على ما أنتَ عليه، بنتيجة ستين في المئة التي حصلتَ عليها، وقلتَ في نفسكَ: **ما الذي يمكنني أن أفعلَهُ لأقتربَ من مئة في المئة؟** – هنا نكون في قَبول الذات.

الشابّ: إذاً، حتى لو أنَّ المرءَ لم يتجاوز الستين في المئة فلا ينبغي أن يكون متشائماً؟

الفيلسوف: لا، بالتأكيد. لا أحَدَ يتَّصِفُ بالكمال. أتتذكَّرُ ما قلتُهُ عندما كنتُ بصدد تفسير السَّعي إلى التفوُّق؟ إنَّ جميع الناس دون استثناء يريدون أن يتحسَّنوا؟ يمكننا أن نقول، على العكس، إنَّ لا أحد هو مئة في المئة، فهذا غير موجود. هذا ما ينبغي أن نعترفَ جِدِّيّاً به.

الشابّ: هممم... يبدو ما تقولُهُ إيجابيّاً من عدَّة نواحٍ، لكن على الرغم من ذلك، يظلُّ فيه شيء من السلبية.

الفيلسوف: هنا أستخدمُ عبارة «التَّسليمُ الإيجابيُّ».

الشابّ: التسليمُ الإيجابيُّ؟

الفيلسوف: فهذا هو الحال أيضاً مع الفصل بين المهامّ - نُحَدِّدُ الأمورَ التي يمكننا تغييرُها والأمور التي لا يمكن تغييرُها. لا يمكننا تغيير ما زُوِّدْنا به عند الولادة. لكننا نملكُ في ذاتنا القدرةَ على تغيير طريقة استعمالنا لذلك الزَّاد. ومن ثَمَّ، يكفي في حالتنا هذه أن نُرَكِّزَ على ما نستطيع تغييرُهُ بدلَ التركيز على ما لا نستطيعُ تغييرَهُ. وهذا ما أُسَمِّيه «قَبول الذّات».

الشابّ: ما نستطيع تغيرُهُ، وما لا نستطيع تغييرُهُ؟

الفيلسوف: تماماً. اِقْبَلْ ما هو غير قابل للتعويض. اِقْبَلْ هذه «الأنا» كما هي. ولتَكُنْ لديكَ **الشجاعة** لتغير ما تستطيعُ تغييرَهُ. هذا هو قَبول الذات.

الشابّ: هممم.. يُذَكِّرُني هذا بسطرٍ استشهد به الكاتبُ

كورت فونيجت في أحد كتبه: «ربّي، امنحْني طمأنينةَ قَبول الأمور التي لا أستطيعُ تغييرَها، والشجاعةَ لتغيير الأمور التي أستطيعُ تغييرها، وحكمةَ التميز بينهما». مقتطَفٌ من رواية **المسلخ رقم خمسة**.

الفيلسوف: أجل، أعرف ذلك. إنه «دعاء الطّمأنينة». فهذا الاستشهاد جِدُّ معروف وتتناقلُهُ المجتمعاتُ المسيحيةُ من أعوامٍ عديدة.

الشابّ: إنه استعمل كلمة **شجاعة** ذاتَها. قرأتُ الكتاب ببالغ الاهتمام لدرجة أني أكاد أحفظُهُ عن ظهر قلب. غير أنّي لم أنتبه إلى هذا التفصيل قبل اليوم.

الفيلسوف: هذا صحيح. نحن لا نفتقر إلى القدرة، ولكننا نفتقر إلى **الشجاعةُ**. الأمرُ كلُّهُ يتلخَّصُ في مسألة **الشجاعة**.

الفرقُ بين أنْ نمنح الثقة وأن نثق

الشابّ: يوجدُ شيءٌ من التشاؤم في ذلك «التسليم الإيجابيّ». سيكون حقّاً أمراً حزيناً أنْ ينتهي هذا النِّقاشُ الطويلُ إلى التسليم.

الفيلسوف: حقّاً؟ إنَّ من يقولُ بالتسليم يقول بالرؤية الواضحة، المصحوبة بقوّة الرّوح والقَبول. إنَّما التسليم هو امتلاكُ إدراك راسخ لحقيقة الأشياء. فلا وجود لأيِّ تشاؤم في الأمر.

الشابّ: إدراكٌ راسخ لحقيقة الأشياء...

الفيلسوف: بكل تأكيد. إنَّ وصولَ الشخص إلى التسليم الإيجابيِّ باعتباره قَبولاً للذات لا يعني أنه يتوصَّلُ، في إثر ذلك، بشكل آليّ، إلى الشعور الجماعيّ. هذا هو الواقع. عندما ننتقل من التعلُّقِ بالذات إلى الانشغال بالآخرين، فإنَّ المفهوم-المفتاح الثاني -الثقة في الآخرين- يصيرُ أساسيّاً بشكل مطلق.

الشابّ: الثقة في الآخرين. بعبارة أخرى، الإيمان بالآخرين؟

الفيلسوف: هنا، سأنْظُرُ في عبارة «الإيمان بالآخرين» في سياق

التميز بين «أن نمنح الثقة للآخرين» و«أن نثق في الآخرين». وبدايةً، عندما نتحدَّثُ عن الثقة في الآخرين، فإننا نشيرُ إلى أمرٍ ترافقُهُ شروطٌ مسبقة. هو ما يسمَّى، في الإنجليزية، بـ«قَرْض (Credit)». فعلى سبيل المثال، عندما نريد أن نقترضَ مالاً من مصرفٍ، يتوجَّبُ علينا أنْ نبرهِنَ على شكلٍ معيَّن من الأمان. فالمصرف يحسب مقدارَ القرض على أساس قيمة ذلك الأمان، ويُعلِنُ: «سنُقرِضُكَ هذا المبلَغَ». فالموقف المتمثِّلُ في القول: «نحن نقرضُكَ هذا المالَ، لكن بشرط أن تُسَدِّدَهُ» أو «نحن نقرضُكَ ما يعادِلُ المبلغَ الذي تستطيعُ تسديدَهُ» ليس موقفاً صادراً عن كائن يثق. إنه كائن يمنح الثقة.

الشابّ: إنها طريقة عمل المصارف على ما أعتقد...

الفيلسوف: وفي المقابل، ترتكزُ العلاقاتُ البينشخصيّة، وفق علم النفس الأدلري، على أن نثق بالآخرين، وليس على أن نمنحهم الثقة.

الشابّ: وما معنى «أن نثق في الآخرين» في هذه الحال؟

الفيلسوف: المقصود بذلك هو التصرُّفُ دون أيِّ شرطٍ مسبق عندما نؤمِنُ بالآخرين. وحتى إنْ لم يكن لدينا دواعٍ موضوعية كافية لنثقَ في شخصٍ، فإننا نؤمِنُ به. نؤمِنُ بكيفية غير مشروطة، دون أن نقلقَ بشأن أمورٍ مثل الأمان. هذا هو أن نثق.

الشابّ: أن نؤمن بكيفية غير مشروطة؟ نحن إذاً نعود إلى مفهومكَ الأثير حول حُبِّ الجار؟

الفيلسوف: لا شكَّ في أننا، إنْ نحنُ آمَنَّا بالآخرين دون أن نضعَ أيَّ شرطٍ، قد نتعرَّضُ أحياناً للاستغلال. مثلُنا تماماً مثل ضامِنِ الدَّين، قد نتكبّد أضراراً. لكننا إنْ واصَلْنا الإيمان بشخص ما حتى في تلك الأحوال، فذاك ما نُسَمِّيه «أن نثق».

الشابّ: الأحمقُ السَّاذجُ وحدَهُ سيستمرُّ في أن تكون لديه الثقة! أفترضُ أنَّكَ تؤمن بنظرية الخير الفطريِّ في الإنسان، بينما أنا أؤمن بنظرية الشَّرِّ الفطريِّ في الإنسان. إنْ أنتَ آمنتَ، بكيفية غير مشروطة تماماً، بأشخاص غرباء، فإنَّكَ بكلِّ بساطة ستُعرِّضُ نفسَكَ للاستغلال.

الفيلسوف: توجد أيضاً حالاتٌ يَخْدَعُكَ فيها شخصٌ ما، وتُسْتَغَلُّ بتلك الطريقة. لكن انظُرْ إلى الأمر من زاوية رؤية شخصٍ تعرَّضَ للخداع والاستغلال. يوجد أشخاصٌ سيستَمِرُّون في الإيمان بك بكيفية غير مشروطة حتى إن كنتَ أنت الذي استغَلَّهُمْ. أشخاصٌ ستكون لديهم الثقة فيكَ مهما تكن الطريقة التي يُعامَلون بها. هل ستكون قادراً على أن تستمرَّ في خداع شخصٍ من ذلك القبيل مرة بعد أخرى؟

الشابّ: آه، كلا. سيكون الأمرُ...

الفيلسوف: أنا واثقٌ من أنَّكَ ستجدُ صعوبةً كبيرةً في فعل ذلك.

الشابّ: هل أنتَ الآن، بعد كلِّ ما سبق، تقول إنه ينبغي اللجوءُ إلى العواطف؟ الاستمرارُ في المحافظة على الإيمان، مثل قدّيس، والتصرُّفُ وفقَ ضمير الشخص الآخر؟ أنتَ تقول لي إنَّ

الأخلاق لا أهمية لها في نظر أدلر، لكن ألسنا نتحدَّثُ هنا عن الأخلاق تحديداً؟

الفيلسوف: كلا. في نظركَ، ما هو عكس الثقة؟

الشابّ: عكس الثقة؟ اممم...

الفيلسوف: إنه الشَّكُّ. تخيَّلْ أنَّكَ وضعتَ الشَّكَّ أساساً لعلاقاتكَ البينشخصيّة. وأنَّكَ تعيشُ حياتَكَ مرتاباً في الآخرين - مرتاباً في أصدقائكَ، وحتى في أسرتكَ وفي الذين تحبُّهم. ما نوع العلاقة التي يمكن أن تنتج عن ذلك؟ فالآخر سيلتقِطُ الشَّكَّ في عينيكَ في لحظة. سيفهمُ بالغريزة أنَّ «هذا الشخص لا يثقُ فيَّ». هل تظُنُّ أننا يمكن أن نبنيَ أيَّ علاقة إيجابية انطلاقاً من هذا؟ فنحن إنما نستطيعُ أن نبنيَ علاقةً عميقةً، لأننا نضعُ أساساً من الثقة غير المشروطة.

الشابّ: أجل، أفترضُ ذلك.

الفيلسوف: إنَّ طريقةَ فهمِ علمِ النفس الأدلري بسيطةٌ. فأنتَ في هذه اللحظة تقول في نفسكَ: **لو أنَّ لي ثقة غير مشروطة في شخص ما، فإنني سأتعرَّضُ للخداع والاستغلال.** غير أنَّكَ لستَ أنتَ مَنْ يُقَرِّرُ إنْ كنتَ ستتعرَّضُ للاستغلال أم لا. إنَّ ذلك من شأن مهامِّ الآخر. كلُّ ما تحتاجُ إليه، هو أن تتساءل: **ما الذي يتوجَّبُ عليَّ أن أفعلَهُ؟** إنْ قلتَ: **سأمنحُهُ هذا إذا لم يستغِلَّني**، فإنها ببساطة علاقةُ ثقةٍ ممنوحة وفق شكل من الأمان أو وفق شروطٍ معيَّنة.

الشابّ: إذاً نفصلُ بين المهامِّ هنا أيضاً؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ تطبيقَ الفصل بين المهامِّ، مثلما قلتُ لكَ دائماً وكرَّرتُ، يجعلُ الحياةَ مدهِشَةً في بساطتها. غير أنَّ مبدأَ الفصل بين المهامِّ إنْ يكنْ سهل الإدراك، فإنَّ تطبيقه صعبٌ. أُقِرُّ بذلك.

الشابّ: إذاً أنتَ تقول لي أن أستمِرَّ في الثِّقة في الجميع، وأن أستمِرَّ في الإيمان بالآخرين حتى عندما يخدعونني، وأن أكتفي بأن أستمِرَّ في كوني أحمق ساذجاً؟ إن هذا لا بالفلسفة، ولا بعلم النفس، ولا بشيء من هذا القبيل، إنما هو موعظةٌ مُتَطرِّفٍ!

الفيلسوف: أعترضُ على كلامكَ هذا بشكل قاطعٍ. إنَّ علم النفس الأدلري لا يقول: «لِتَكُنْ ثقتُكُم في الغير ثقةً غيرَ مشروطة» اعتماداً على نظامٍ من القِيَم الأخلاقية. إنَّ الثقةَ غير المشروطة هي طريقةٌ لتحسين علاقتك البينشخصيّة مع أحدٍ ما، ولتبنيَ علاقةً أفقيّةً. أما إنْ كنتَ لا ترغبُ في تحسين علاقتكَ بذلك الشخص، فما عليكَ إلا أن تقطعَها. ذلك أنَّ قَطْعَ تلك العلاقة سيكون مهمةً تقعُ على عاتقكَ أنتَ.

الشابّ: لِنَتَخَيَّلْ إذاً أنني وضعتُ ثقةً غير مشروطة في صديقٍ بغاية تحسين علاقاتنا. فعلتُ كلَّ شيء من أجل ذلك الصديق، واستجبتُ بأريحيةٍ لما يسألني من مال، وأنفقتُ بلا حساب وقتي وجهدي من أجله. لكني مع كلِّ ذلك أقعُ ضحيَّةَ استغلاله. أفلا يحقُّ لشخصٍ تعرَّضَ لمثل ذلك الخداع والاستغلال من لدن شخصٍ كان يؤمنُ به كلَّ الإيمان، أن تدفعه تلك التجربةُ إلى أن يختار أسلوبَ حياةٍ يَنظُرُ فيه إلى الآخرين باعتبارهم «أعداء»؟

الفيلسوف: يبدو أنَّكَ لم تُدْرِكْ بعدُ الغايةَ من الثقة. تخيَّلْ نفسَكَ، على سبيل المثال، في إطار علاقةِ حُبٍّ، لكنَّكَ لديكَ شكوكٌ تجاه حبيبتكَ وتقولُ في نفسكَ: **أراهنُ أنها تخدعني**. وتشرعُ في بذل جهودٍ يائسة من أجل الوصول إلى أدلّة تُعَضِّدُ ذلك الإحساس. ما الذي سيحصُلُ نتيجةً لذلك في اعتقادك؟

الشابّ: أعتقدُ... أعتقد أنَّ الأمرَ سيختلفُ حسب الحالة.

الفيلسوف: كلا، بل إنَّكَ، في جميع الأحوال، ستجدُ فيضاً من الأدلّة التي تؤكد لك أنها خدعتْكَ.

الشابّ: مهلاً، كيف ذلك؟

الفيلسوف: ملاحظاتُ حبيبتكَ المعتادة، ونبرةُ صوتها عندما تتحدَّثُ في الهاتف إلى شخص ما، عدد المرّات التي لا تتمكَّنُ فيها من الاتصال بها... ما دامَ الشَّكُّ مِلْءَ عينيك، فإنَّ كلَّ شيء حولكَ سيبدو أنه يُثْبِتُ لك أنها تخدعُكَ. حتى إن لم يكن الأمرُ كذلك.

الشابّ: هممم...

الفيلسوف: ما يشغلُكَ الآن هو عددُ المرّات التي تعرَّضْتَ فيها للاستغلال، ولا شيء عدا ذلك. لا ترى سوى أَلَمِ الجراح التي تكَبَّدْتَها في تلك اللحظات. لكن، إنْ كنتَ تخافُ من أن تَثِقَ في الآخرين، فإنَّكَ في الأمد البعيد، لن تكون قادراً على بناء علاقاتٍ عميقةً مع أيٍّ كان.

الشابّ: حسناً، أُدْرِكُ ما ترمي إليه - الغاية الرئيسة هي بناء

علاقات عميقة. لكن على الرغم من كل ذلك، فإنَّ تعرُّضَ المرء للاستغلال أمرٌ مخيفٌ، هذا واقع، أليس كذلك؟

الفيلسوف: لو أنَّ الأمر يتعلَّقُ بعلاقةٍ سطحيّةٍ تنهار، فإنَّ الألمَ سيكون خفيفاً. فالفرحُ الذي تحملُهُ تلك العلاقةُ للحياة اليومية ضئيلٌ بدوره. إنَّ فرحَ علاقاتنا البينشخصيّة يستطيعُ أن ينموَ ويتضاعف، ويزداد فرحُنا بالحياة عندما نُفْلِحُ في أن يكون لدينا شجاعة الانغمار في علاقاتٍ بينشخصيّة أكثر عمقاً، وذلك بثقتنا في الآخرين.

الشابّ: لا! ليس هذا ما كنتُ أتحدَّثُ عنه، إنَّكَ تُغَيِّرُ الموضوعَ من جديد. تلك الشجاعة في تجاوز الخوف من التعرُّض للاستغلال، ما مصدرُها؟

الفيلسوف: مصدرُها قَبولُ الذّات. لو استطاع المرءُ أن يقبلَ، ببساطة، ذاتَهُ كما هو، وأن يُحدِّدَ ما يستطيعُ أن يفعله وما لا يستطيعُ أن يفعله، فإنَّهُ سيصير قادراً على أن يُدرِكَ أنَّ «فعل الاستغلال» هو مهمة الشخص الآخر، ويُصبحُ الوصولُ إلى عُمْقِ «الثقة في الغير» أقلَّ صعوبةً.

الشابّ: أتقولُ إنَّ استغلالَ شخصٍ آخر لنا، هو مهمةُ الشخص الآخر، وأننا لا نستطيعُ أن نفعل شيئاً حيالَ ذلك؟ وإنني يتوجَّبُ عليَّ التسليمُ بكيفيةٍ إيجابيةٍ؟ إنَّ استدلالاتك لا تلتفتُ بتاتاً إلى عواطفنا. ماذا نصنعُ بكلِّ الغضب والحزن الذي نشعرُ به عندما نتعرَّضُ للاستغلال؟

الفيلسوف: عندما نكون حزانى، ينبغي لنا أن نعيش حزننا

كاملاً. فالمرءُ إنما يجد نفسَهُ محصوراً ولا يعود قادراً على بناء علاقاتٍ عميقةٍ مع أيِّ شخص كان، عندما يسعى، تحديداً، إلى التهرُّبِ من الألم والحزن. انظُرْ إلى الأمور بالكيفية الآتية. في إمكاننا أن نؤمن. وفي إمكاننا أن نشكّ. لكننا نصبو إلى أن نرى في الآخرين رفاقاً لنا. الإيمان أو الشَّكُّ - يجب أن يكون الخيارُ واضحاً.

جوهرُ العمل هو المساهمةُ في الصّالِحِ العام

الشابّ: لِنَتَخَيَّلْ إذاً أنني نجحتُ في أن أقبل ذاتي. وأنني نجحتُ أيضاً في أن أثقَ في الآخرين. ما هي التغيُّرات التي ستطرأ عليَّ؟

الفيلسوف: بدايةً، تقبَلُ ذاتَنا باعتبارها «تلك الأنا» التي لا تُعَوَّض، ونقبلُها كما هي. إنه قَبول الذات. ثم نضعُ ثقةً غير مشروطة في الآخرين. إنها الثقة في الآخرين. يمكنكُ أن تَقبلَ ذاتَكَ، ويمكنك أن تثق في الآخرين. إذاً ما الذي يُمَثِّلُهُ الآخرون بالنسبة إليكَ الآن؟

الشابّ: . . . رفاقي؟

الفيلسوف: تماماً. بالفعل، أن يثق المرءُ بالآخرين يعني أن ينظر إليهم باعتبارهم رفاقاً. فإنما نستطيعُ أن نثقَ فيهم لأنهم رفاقنا. لو أنهم ليسوا رفاقنا، فلن نستطيع الوصول إلى ذلك المستوى من الثقة. ثم، عندما يكون الآخرون رفاقاً لنا، نستطيعُ أن نجدَ مأوى داخل الجماعة التي ننتمي إليها. وهكذا نتمكَّنُ من الحصول على ذلك الشعور بالانتماء: الشعور «أننا في مكاننا».

الشابّ: بعبارة أخرى، أنتَ تقولُ إنّه يتوجَّبُ علينا، لكي نشعر «أننا في مكاننا»، أن ننظر إلى الآخرين باعتبارهم رفاقاً. ولكي نستطيع النظرَ إلى الآخرين باعتبارهم رفاقاً، نحتاجُ إلى أمرَين اثنين؛ أن نَقبل ذاتَنا وأن نثق في الغير.

الفيلسوف: هذا صحيح. أنتَ تستوعبُ الآن بسرعة أكبر. يمكننا أن نذهب إلى حَدِّ القول بأنَّ الناس الذين ينظرون إلى الآخرين باعتبارهم أعداء لم يصلوا إلى قَبول الذّات وليس لديهم ثقة كافية في الغير.

الشابّ: طيّب. صحيح أنَ الناس يسعون إلى ذلك الشعور بالانتماء، الشعور «أنهم في مكانهم». ولكي يصلوا إلى ذلك، هم في حاجة إلى أن يَقبلوا ذواتهم وإلى أن تكون لديهم ثقةٌ في الآخرين. ليس لديَّ اعتراضٌ على هذا الكلام. لكنني لستُ أدري... هل يمكننا حقّاً أن نحصلَ على شعور بالانتماء لمجرّد أن ننظر إلى الآخرين باعتبارهم رفاقاً لنا وبوضعنا ثقتنا فيهم؟

الفيلسوف: بالتأكيد، ليس الشعور الجماعيُّ بالأمر الذي نحصُلُ عليه لمجرد أننا نَقبلُ ذواتَنا ولدينا الثقة في الآخرين. هنا تبرزُ الحاجةُ إلى المفهوم-المفتاح الثالث، والمتمثّل بالمساهمة من أجل الآخرين.

الشابّ: المساهمة من أجل الآخرين؟

الفيلسوف: إنَّ المقصود بذلك، بطريقة ما، هو أنْ يتصرَّف المرء حسب رفاقه. أن يحاول أن يأتي بمساهمة. هذه هي «المساهمة من أجل الآخرين».

الشابّ: إذاً، عندما تقول «أن يأتي بمساهمة»، فأنتَ تُضمِرُ أن يُبينَ المرءُ عن روح التضحية وخدمة الناس في محيطه؟

الفيلسوف: لا تُضمِرُ المساهمةُ من أجل الآخرين تضحيةً شخصيةً. بل إنَّ أدلر يذهبُ إلى حَدِّ القول بأنَّ الذين يُضَحُّونَ بحياتهم من أجل الآخرين هم أناسٌ امتثلوا بشدَّة للمجتمع. وتَذَكَّرْ، من فضلكَ: إننا لا نكون واعين بقيمتنا الذاتية إلا عندما نشعُرُ أنَّ وجودَنا وسلوكنا يُقَدِّمان شيئاً مفيداً للجماعة، أي عندما نستطيعُ أن نقول لأنفسنا: «أنا مفيدٌ لشخصٍ ما». أتتذكَّرُ ذلك؟ وبعبارة أخرى، إنَّ تقديم مساهمة من أجل الآخرين، لا يعني أن يتخلَّصَ المرءُ من «الأنا»، وأن يصير مفيداً لشخص ما، بل يعني أن يفعلَ أمراً يجعله حقّاً واعياً بقيمة «الأنا».

الشابّ: المساهمة من أجل الآخرين هي من أجل ذاتنا؟

الفيلسوف: أجل. لا داعي للتضحية بالذات.

الشابّ: أوه، بهذا ينهارُ استدلالُكَ تماماً، أليس كذلك؟ لقد نجحتَ ببراعةٍ في حفر قبركَ بنفسك. لكي نُرْضِيَ «الأنا»، نجعلُ أنفسَنا مفيدين للآخرين. أليس هذا هو التعريف الدقيق للنِّفاق؟ سبق أن قلتُ لكَ ذلك، كلُّ نقاشكَ ما هو إلّا نفاقٌ. إنه استدلالٌ مراوغٌ. اعلَمْ أنني أُفَضِّلُ الوغدَ الصَّادِقَ في رغباته، على الشخص اللّائق الذي يصنعُ لكَ نسيجاً من الأكاذيب.

الفيلسوف: أمامنا الكثير من النتائج المتعجِّلة. أنتَ لم تفهمْ بعد الشعورَ الجماعيَّ.

الشابّ: إذاً أَوَدُّ أن تُقَدِّمَ لي أمثلةً ملموسةً لما تعتبِرُهُ مساهمةً من أجل الآخرين.

الفيلسوف: إنَّ المساهمة من أجل الآخرين الأقربَ إلى الفهم هي، في الأرجح، العمل. أن يكونَ المرءُ في المجتمع ويلتحقَ باليد العاملة. أو يقوم بالعمل المتمثِّل في العناية ببيته. فالعملُ ليس طريقةً لكسب المال فقط. فبواسطة العمل نُقَدِّمُ مساهَمَتَنا من أجل الآخرين ونلتزمُ حيالَ جماعَتنا، ونشعُرُ حقّاً أنَّنا «مفيدون لشخص ما»، بل إنَّنا ننجَحُ في أن نَقْبَلَ قيمتَنا الوجوديةَ.

الشابّ: أتقولُ إنَّ جوهر العمل، هو المساهمة من أجل الآخرين؟

الفيلسوف: كسبُ المال هو أيضاً، بالتأكيد، عاملٌ أساسٌ. ويمكن أن نقاربَ بين هذا والاستشهاد الذي أورَدْتَهُ من قبل عن دوستويفسكي: «المالُ، هو الحريّةُ المَسكوكة»، لكن يوجدُ أناسٌ لهم من المال الكثير ما لن يستطيعوا أنْ يُنفقوهُ كلَّهُ أبداً. والكثير من هؤلاء الناس لديهم طوال الوقت عملٌ يقومون به. لماذا يعملون؟ هل يحكمهمُ جشعٌ بلا حدود؟ كلا. إنهم يعملون من أجل تقديم مساهمتهم من أجل الآخرين، وكذلك لِدَعْمِ شعورهم بالانتماء، شعورهم «أنهم في مكانهم». والناسُ الأغنياء، الذين بعد أن كنزوا الكثيرَ من المال، يركِّزون طاقتَهم على الأعمال الخيرية، إنما يفعلون ذلك بغية الحصول على إحساسٍ بقيمتهم الشخصية ويتأكَّدوا في ذواتهم «أنهم في مكانهم».

الشابّ: هممم... أفترضُ أنَّ ذلك صحيح. لكن...

الفيلسوف: لكن ماذا؟

قَبولُ الذَّات: قَبولُ «تلك الأنا» التي لا تُعَوَّض، تماماً كما هي. امتلاكُ الثِّقة في الآخرين: وضعُ المرء ثقة غير مشروطة في أساس علاقاته البينشخصيّة، بدل تنمية الشَّكِّ. كان الشابُّ يجدُ ذينك المفهومين مُقنِعَيْنِ بشكلٍ كافٍ. غير أنَّ المساهمة من أجل الآخرين ظلَّ مفهوماً يتعذَّرُ عليه استيعابُهُ تمامَ الاستيعاب. «إذا كانت تلك المساهمةُ يُفتَرَضُ فيها أنْ تكون «من أجل الآخرين»، إذاً ينبغي أن تتحقَّقَ من خلال تضحية مُرَّةٍ بالذَّات. أما إذا أُنْجِزَتْ تلك المساهمةُ في الحقيقة «من أجل الذات»، فإنَّ ذلك قمَّةُ النِّفاق. ينبغي هنا أن نكون واضحين كلَّ الوضوح حول هذه النقطة». وبنبرةٍ واثقةٍ، استأنفَ الشابُّ كلامَهُ.

الشبابُ يسبقون الكبارَ

الشابّ: أُقِرُّ بأنَّ العملَ يكتسي مظاهرَ المساهمة من أجل الآخرين. غير أنَّ المنطق، الذي نُقَدِّمُ وَفْقَهُ رسمياً مساهمةً من أجل الآخرين، بينما نحن في الحقيقة نفعلُ ذلك من أجل أنفسنا، ليس سوى نفاقٍ خالصٍ. فكيف تُفَسِّرُ هذا؟

الفيلسوف: تخيَّلْ ما يشبه المشهدَ الآتي. يحدُثُ الأمرُ في البيت، بعد العشاء، تَفْضُلُ الأواني فوق المائدة. انسحبَ الأبناءُ إلى حجرتهم، والزوجُ جالسٌ على الأريكة يشاهد التلفاز. يعتمدون على الزوجة (أنا) لتغسل الأواني وتعيد ترتيب كلِّ شيء. والأدهى من ذلك أنَّ الأسرة تَعتبرُ الأمرَ طبيعيّاً، ولا أحد من أفرادها يبذُلُ أدنى جهد ليساعدَ. في وضعية من هذا القبيل، سيكون من الطبيعيِّ أن أقول في نفسي: **لماذا لا يمدُّونَ لي يَدَ العون؟** أو: **لماذا يتوجَّبُ عليَّ أنا أن أضطلع بهذا العمل وحدي؟** فحتى إنْ لم أسمعْ كلمةَ «شكراً» من لدن أفراد أسرتي إذ أنظِّفُ، أَوَدُّ أنْ يعتقدوا أنني مفيدةٌ للأسرة. فبدل أن أُفَكِّرَ فيما يمكن للآخرين أن يفعلوهُ من أجلي، أريدُ أن أفكِّرَ فيما أستطيعُ، أنا، أن أفعلهُ من أجل الآخرين، وأعمل على إنجاز ذلك. سيرتدي الواقعُ الماثِلُ أمامي، بفعل ذلك الشعور

بالمساهمة وحدَهُ، مظهراً مختلفاً تماماً. في الواقع، إنْ أنا تَذَمَّرتُ وحدي وأنا أغسلُ الأواني، فمن المحتمَل أنهم لن يرغبوا في أن يكونوا قريباً مني، وسيوَدُّ كلٌّ واحدٍ منهم أن يحتفظَ بمسافة بينه وبيني. وعلى العكس من ذلك، إنْ أنا شرعتُ في الترنُّم بالغناء وأنا أغسلُ الأواني بِهِمَّةٍ، فمن الممكن أن يأتي الأبناء ليمدُّوا لي يَدَ المساعدة. أو على الأقل، سأخلُقُ جَوّاً يَسْهُلُ عليهم فيه أن يعرضوا مساعدَتَهم.

الشابّ: قد يكون هذا هو الحال في ذلك السياق، فعلاً.

الفيلسوف: إذاً من أين لي ذلك الشعور بالمساهمة في ذلك السياق؟ ذلك لأني قادر على التفكير في أفراد أسرتي باعتبارهم رفاقاً لي. وإنْ أنا لم أستطع أن أفعل ذلك، فستَرِدُ عليَّ أفكارٌ من قبيل: **لماذا أنا الوحيدة التي أضطلع بهذا العمل؟ ولماذا لا أحد منهم يساعدني؟** إنَّ تقديم المساعدة بينما ننظُرُ إلى الآخرين باعتبارهم أعداء لنا يمكن أن يكون نفاقاً. لكن، لو كان الآخرون رفاقاً، فإنَّ ذلك لا ينبغي أن يحدثَ أبداً، مهما تكن المساهمة التي نُقَدِّمُها. إنَّكَ تُرَكِّزُ بإلحاح على كلمة «نفاق» لأنَّكَ لم تُدْرِكْ بعدُ معنى الشعور الجماعي.

الشابّ: طيّب...

الفيلسوف: تسهيلاً للأمر، تحدَّثْتُ إلى حدِّ الآن، عن قَبول الذّات، والثِّقة في الغير، والمساهمة من أجل الآخرين، بهذا الترتيب نفسه. بيد أنَّ هذه المفاهيم الثلاثة الأساس إنما هي مترابطة فيما بينها في نوع من البنية الدائرية. فإننا نستطيعُ أن «نثقَ في الغير»

لأننا نقبلُ أنفسَنا كما نحن -قَبول الذات- دون أن نشعر بالخوف من أن نتعرَّضَ للاستغلال. ونستطيعُ أن نُقدِّمَ «مساهمةً من أجل الآخرين»، لأننا نضع ثقةً غير مشروطة في الغير، ونشعر أنَّ الآخرين هم رفاقٌ لنا. ونستطيع أن نَقبلَ ذاتَنا كما نحن - قَبول الذات - لأننا نُقَدِّمُ مساهمةً من أجل الآخرين، وندرك بالتالي أننا «مفيدون لشخصٍ ما». هل تحملُ معكَ الملاحظاتِ التي دوَّنْتَها سابقاً؟

الشابّ: تقصِدُ تلك المتعلِّقةَ بالغايات التي يُرَكِّزُ عليها علمُ النفس الأدلري؟ إنها معي بالتأكيد، لم تفارقني منذ ذلك اليوم. كانت تقول: «توجد غايتان للسلوك: أن يكون المرءُ مستقِلاً بذاته وأن يعيش في تناغمٍ مع المجتمع. والغايتان النفسيتان اللتان تأتيان لتُعَضِّدا تلك السلوكات هما: الوعيُ بأنَّ لَدَيَّ القدرة، والوعي بأنَّ الآخرين هم رفاقٌ لي».

الفيلسوف: لو أضَفْتَ إلى ذلك ما تحدثنا عنه قبل قليل، فينبغي أن تكون قادراً على اكتساب فهمٍ أفضل لكل ذلك. وبعبارة أخرى، فأن «أكون مستقلاً بذاتي» و«الوعي بأنَّ لديّ القدرة» يوافقان حديثَنا عن قَبول الذّات. ثم، يمكن أن نربط بين «العيش في تناغم مع المجتمع» و«الوعي بأنَّ الآخرين هم رفاقٌ لي» وبين الثقة في الغير، والمساهمة من أجل الآخرين.

الشابّ: أفهمُ ذلك. إذاً، غايةُ الحياة هو الشعور الجماعيُّ. ومع ذلك أعتقدُ أنَّ الأمر يحتاج إلى مزيد من الوقت ليصير كلُّ ذلك واضحاً في ذهني.

الفيلسوف: أجل، على الأرجح. ومثلما قال أدلر نفسُهُ: «إنَّ

فهم كائن بشريٌّ ليس بالأمر الهيِّن. فمن بين جميع أشكال علم النفس، فعلم النفس الفرديُّ هو، على الأرجح، الأصعبُ في الفهم وفي التطبيق».

الشابّ: هذا هو الأمرُ تحديداً! فالنظرياتُ يصعُبُ تطبيقُها حتى لو كانت مقنِعَةً.

الفيلسوف: بل يقال إنَّ فهمَ علم النفس الأدلري وتطبيقَهُ عبر تغييرٍ حقيقيٍّ لكيفية العيش، يتطلَّبُ «نصفَ عدد السنين التي عاشها المرء». وبعبارة أخرى، لو أنَّ أحداً شرع في دراسته في سنِّ الأربعين، سيحتاج إلى عشرين عاماً إضافيةً، أي إلى حدود الستين عاماً. وإن بدأ في سنِّ العشرين، سيحتاج إلى عشرة أعوامٍ، إلى أن يصلَ إلى الثلاثين. أنتَ لا تزالُ شابّاً. فإنْ شرعتَ هكذا مبكِّراً في حياتكَ، فسيمكنكَ، بلا شكّ، أن تتغيَّرَ بسرعة أكبر. وبما أنَّكَ تستطيع أن تتغيَّر سريعاً، فأنت تسبق كبار السِّنِّ في هذا العالم. بل إنَّكَ، بصورة ما، تسبقني أنا أيضاً فيما يتعلَّقُ بتغييركَ لنفسكَ وخلق عالمٍ جديد. فليس خطيراً إنْ أنتَ ضَلَلْتَ الطريقَ أو فقدْتَ التركيزَ. لا تكن خاضعاً للعلاقات العمودية ولا تخشَ أن تكون غير محبوب، استمِرَّ في التقدُّم بحريّةٍ فحسب. لو أنَّ جميع الكبار يستطيعون أن يروا أنَّ الشبابَ يسبقونهم، فأنا متأكِّدٌ من أنَّ العالم سيتغيَّرُ بصورة جذريّةٍ.

الشابّ: أنا أسبقُكَ؟

الفيلسوف: لا شكَّ في ذلك. نحن نسيرُ فوق الأرض نفسها وأنتَ تتقدَّمني.

الشابّ: ها! ها! أنتَ أولُ شخصٍ ألقاهُ قادراً على أن يقول كلاماً من هذا القبيل لمن هو أصغر منه سنّاً بحيث يمكن أن يكون في سِنِّ ابنه.

الفيلسوف: أَوَدُّ أن يطَّلِعَ المزيدُ من الشباب على فكر أدلر. ومزيدٌ من الكبار كذلك. لأنَّ جميع الناس يستطيعون أن يتغيَّروا، مهما تكن أعمارُهم.

الإدمان على العمل هو كذبٌ حيويٌّ

الشابّ: أُقِرُّ عن طيب خاطر أنني لا أملكُ شجاعةَ اتّخاذ ما يلزم من تدابير لأقبَلَ ذاتي ولأكتسبَ الثقةَ في الآخرين. لكن هل ذلك ذنب «الأنا» وحدها؟ أليس الأمرُ مشكلةً يثيرُها الآخرون، الذين يتهمونني عن حقٍّ أو باطل ويهاجمونني؟

الفيلسوف: من المؤكد أن الجميع ليسوا طيّبين وفضلاء. فحن نَمُرُّ بعدد معيَّن من التجارب السيِّئة في علاقاتنا البينشخصيّة. لكن، من المهم ألّا نُخطئ هنا حول أمرٍ واحد: حول فكرة أن المشكلة تحدثُ دائماً بشكل منهجيٍّ من لدن الطرف الآخر، من لدن «ذلك الشخص» الذي يهاجمكَ، ومن المؤكَّد أنْ ليس صحيحاً أنَّ الجميعَ سيِّئون. فالناس ذوو أسلوب الحياة العُصابيِّ يضخّون في جُمَلِهِمْ كلماتٍ مثل: «الجميع»، و«دائماً»، و«الكُلُّ». يقولون أشياء من نوع: «الجميعُ يكرهني»، أو «دائماً أنا الذي أعاني»، أو «كلُّ الأمور ليست على ما يُرام». فإنْ وجدتَ أنَّكَ قد تميلُ إلى عادة التعميم هذه فينبغي لكَ أن تحذَرَ.

الشابّ: في الحقيقة، تلك العادة ليست غريبة عليّ.

الفيلسوف: يُعْتَقَدُ في علم النفس الأدلري أنَّ ذلك أسلوبَ حياةٍ ينقصُهُ «تناغمُ الحياة». إنه طريقة في الحياة حيث لا يرى المرءُ سوى جزء من الأشياء، ومع ذلك يُصدِرُ أحكامَهُ على كلِّ شيء.

الشابّ: تناغمُ الحياة؟

الفيلسوف: يحكى في التعاليم اليهودية النادرة الآتي: «سيوجد دائماً، من بين عشرة أشخاص، شخصٌ واحدٌ سينتقدُكَ، مهما فعلتَ. وسيُرَبِّي ذلك الشخصُ عداءً تجاهَكَ، ولن تتعلَّمَ كيف تُحِبُّهُ أنتَ بدوركَ. وسيوجد شخصان سيقبلان كلَّ شيء منك، وستقبَلُ أنتَ كلَّ شيء منهما أيضاً، وستصبحون أصدقاء حميمين. والأشخاص السَّبعةُ المتبقُّون لن يكونوا لا من هذا الصِّنف ولا من ذاك». إذاً، هل ستُرَكِّزُ على ذلك الشخص الوحيد الذي لا يُحِبُّكَ؟ أو ستُوجِّهُ اهتمامَكَ أكثر نحو الاثنين اللذين يحبَّانِكَ؟ أو ستهتمُّ بالحشد، بالسبعة الآخرين؟ إنَّ شخصاً ينقُصُهُ تناغُمُ الحياة لن يرى سوى الشخص الوحيد الذي لا يحبُّهُ وسيحكُمُ على العالم انطلاقاً من ذلك.

الشابّ: مدهش.

الفيلسوف: شاركتُ، منذ فترة، في ندوة حول موضوع الناس الذين يعانون من التمتمة وأُسَرهم. أتعرفُ شخصاً يُتَمْتِمُ؟

الشابّ: أجل، كان يوجد تلميذ تَمْتامٌ في المدرسة التي درستُ فيها. لا بدَّ أنَّ الأمر قاسٍ، سواء بالنسبة إلى الشخص المعنيّ أو إلى أسرته كذلك.

الفيلسوف: لماذا الأمرُ بتلك القسوة؟ يُعتقَدُ، في علم النفس الأدلري، أن الناس الذين يعانون من التمتمة لا تشغلُهُم سوى طريقتهم في الكلام، ولديهم شعورٌ بالنقص ويرون حياتَهم قاسيةً كلَّ القسوة. ولذلك السبب يصيرون معقَّدين وتزداد تمتمتُهم وطأةً.

الشابّ: لا تشغلُهُم سوى طريقتهم في الكلام؟

الفيلسوف: تماماً. لا يوجد الكثير من الناس الذين يضحكون أو يسخرون من شخص يتعثَّرُ في كلماته من حين لآخر. وأعود لاستخدام المثال الذي ضربتُهُ لك منذ قليل، فأقول إنَّ الأمر لن يتجاوز، على الأرجح، شخصاً واحداً من عشرة، في أقصى الحدود. ولا شكّ في أنَّ من الأفضل للمرء، في جميع الأحوال، أن يقطع علاقته بالشخص الذي يضحك أو يسخر في مثل ذلك الموقف. غير أنَّ الشخص التمتامَ الذي ينقصه التناغم في حياته، سيُرَكِّزُ اهتمامَهُ حصراً على ذلك الشخص، وسينتهي به الأمرُ إلى الاعتقاد بأنَّ: **جميع الناس يسخرون منّي.**

الشابّ: هذا رَدُّ فعل إنسانيّ!

الفيلسوف: أنتمي إلى نادٍ للقراءة يجتمعُ بانتظام، وأحدُ المشاركين تمتامٌ. ويحدُثُ له ذلك أحياناً عندما يحين دورُهُ في القراءة. ولكن لا يخامرُ أحداً في النادي فكرةُ أن يسخر منه. يجلسُ الجميعُ بهدوء ينتظرون بكيفية طبيعية أن تخرج الكلماتُ عن طيب خاطر. أنا واثقٌ من أن الأمر ليس ظاهرةً معزولةً محدَّدةً بالنادي الذي أنتمي إليه. فعندما تكون لدى المرء مشاكل في العلاقات البينشخصيّة، لا يمكنه أن يضع ذلك على حساب التمتمة، أو

الخوف من الاحمرار، أو أي شيء من ذلك القبيل. فحتى عندما تكمن المشكلةُ في أنَّ الشخص لم يُفلِحْ في قَبول ذاته، أو في أن يثق في الغير، أو في أن يُقَدِّمَ مساهمةً من أجل الآخرين، فإنه يوجِّهُ كلَّ تركيزه نحو نقطة صغيرة لا ينبغي لها أن تحوز أيَّ أهمية، ومن ثَمَّ، يحاول أن يصوغَ أحكاماً حول العالم بأجمعه. إنه أسلوب حياة مغلوط ينقُصُهُ تناغمُ الحياة.

الشابّ: هل سبقَ لك أن عرضْتَ هذه الفكرةَ القاطعةَ على أناسٍ يعانون من التمتمة؟

الفيلسوف: بكلِّ تأكيد. في البداية، وقعتْ ردودُ أفعالٍ سلبيةٍ، ولكن قبل انصرام أيّام الندوة الثلاثة، كان الجميعُ متَّفِقاً تمام الاتفاق.

الشابّ: إنه بلا شكّ استدلالٌ مدهشٌ. غير أنَّ التركيز على الناس الذين يعانون من التمتمة، مثالٌ محدَّد. هل يمكنكَ أن تقدِّمَ لي أمثلةً أخرى؟

الفيلسوف: طيِّب، يمكنني أن أُحَدِّثَكَ عن المدمنين على العمل. هنا أيضاً يتعلَّقُ الأمرُ بأشخاص ينقُصُهم تناغُمُ الحياة.

الشابّ: المدمنون على العمل؟ ولماذا ذلك؟

الفيلسوف: إنَّ الناس الذين يعانون من التمتمة لا ينظرون إلّا إلى جزء صغير من الأشياء ويحكمون على الكُلِّ. أما المدمنون على العمل، فإنهم يُرَكِّزون حصريّاً على مظهر محدَّدٍ من مظاهر الحياة. يحاولون على الأرجح أن يُبَرِّروا سلوكهم بالقول: «الديَّ الكثيرُ ممّا

أفعلُهُ في العمل، لذلك لا أجدُ وقتاً كافياً للتفكير في أسرتي». غير أنَّ هذا كذبٌ حيويٌّ. إنما يحاولون أن يتهرَّبوا من مسؤولياتهم الأخرى باتِّخاذهم من العمل تبريراً وعذراً. ينبغي للمرء أن يهتمَّ بجميع الأمور، من الأعمال المنزلية إلى تربية الأطفال، مروراً بصداقاته، وأنشطة الترفيه... إلخ؛ لا يعترفُ أدلر بأنماط العيش حيث تكون بعضُ المظاهر مهيمنةً بشكل غير طبيعي.

الشابّ: آه...! إنه تحديداً نوع الشخص الذي كانه أبي. لم يكن يعرفُ سوى هذا النمط: كُنْ مدمناً على العمل، وارْزَحْ تحتَ العمل، وقَدِّمْ نتائجَ. ثم بعد ذلك، استَبِدَّ بأسرتكَ، لأنَّكَ أنتَ الذي تعولُ البيتَ. كان شخصاً غاية في الاستبداد.

الفيلسوف: كان ذلك، بصورة ما، نمطَ عيشٍ يرفُضُ الاعتراف بمهامِّ حياته. لا ينحصرُ «العمل» في أن يكون لديك وظيفة في مؤسَّسة. العمل في البيت، وتربية الأبناء، والمساهمة في المجتمع المحلِّي، وأنشطة الترفيه، ومختلف الأمور الأخرى، كلٌّ منها شكلٌ من أشكال العمل. فالمؤسَّساتُ ليستْ سوى جزء صغير من كلِّ ذلك. إنَّ نمط العيش الذي لا يُعتَرَفُ فيه إلّا بالعمل في المؤسَّسات إنما هو علامة على افتقار إلى تناغم الحياة.

الشابّ: إنما الأمر هو بالضبط كما تقول! ولم يكن للأسرة التي كان يعولُها حتى الحقّ في أن تُبديَ رأيَها في الموضوع. لا يمكن إجراء نقاش وجهاً لوجه مع أَبٍ يتذمَّرُ بلهجةٍ فَظَّةٍ: «إنما يوجد طعامٌ فوق هذه المائدة بفضلي أنا».

الفيلسوف: لا بدَّ أنَّ أباً كهذا لم يكن قادراً على أن يُدْرِكَ قيمتَهُ

الذاتيةَ إلّا من زاوية أفعاله. يعملُ لساعاتٍ طويلة، ويكسب مالاً كافياً ليُعيلَ أسرتَهُ، ويتمتَّعُ باعتراف المجتمع - ويعتمد على ذلك ليحكم بأنه أكثر قيمةً من باقي أفراد أسرته. غير أنَّ كلَّ واحد منّا، في لحظة أو أخرى، سيرى وصولَ اليوم الذي لن يستطيع فيه أن يضطلع بمهمَّةٍ تحمُّل مسؤولية أسرته. وعندما يشيخُ ويصلُ إلى سِنٍّ معيَّنة، يمكن، على سبيل المثال، أن يضطر للجوء إلى تقاعده أو إلى نفقة أولاده للعيش. وحتى عندما يكون المرءُ شاباً، فإنَّ إصابةً أو صحّةً سيِّئةً يمكن أن تجعلاه عاجزاً عن العمل. وفي تلك الحالات، يتعرَّضُ الذين لا يستطيعون أنْ يقبلوا ذواتَهم إلا وفق أفعالهم، لامتحان عسير.

الشابّ: أتقصدُ أولئك الذين يعتبرون العملَ كلَّ شيء في حياتهم؟

الفيلسوف: أجل. الناس الذين تفتقر حياتُهم إلى التناغم.

الشابّ: في هذه الحالة، أعتقدُ أني بدأتُ أفهمُ ما كنتَ تريدُ قولَهُ عندما تحدَّثتَ، في المرة السابقة، عن الذات «كما هي عليه». وبالتأكيد، لم تعبُر ذهني قطُّ فكرةُ أني قد أعجزُ عن العمل ذات يوم، أو ألّا «أفعل» أيَّ شيء.

الفيلسوف: هل تقبلُ ذاتَكَ لما هي عليه أو لما تفعلُه؟ فهذه حقّاً مسألةٌ مرتبطة بالشجاعة. شجاعة أن تكون سعيداً.

تستطيع أن تكون سعيداً الآن

الشابّ: شجاعةُ أن تكون سعيداً. لِنَنْظُرْ في نوع الشجاعة المقصود هنا.

الفيلسوف: أجل، إنها نقطة مهمة.

الشابّ: أنت تقول إنَّ جميع المشاكل هي مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة. ثم، تُحَوِّلُ كلَّ ذلك، وتقول إنَّ سعادتَنا تكمُنُ في علاقاتنا البينشخصيّة أيضاً. غير أني أجدُ دائماً أنَّ تلك المظاهر يصعُبُ قَبولُها. ألا يكمُنُ ما يسمِّيه الناسُ سعادة إلّا في علاقاتنا البينشخصيّة؟ وبعبارة أخرى، ألا توجد حياتُنا إلّا من أجل سلامٍ وفرحٍ في مثل تلك الضآلة؟

الفيلسوف: لديَّ فكرةٌ جيّدةٌ حول المشاكل التي تُواجهها. عندما حضرتُ لأول مرة محاضرةً حول علم النفس الأدلري، قدَّمَ المحاضِرُ أوسكار كريستنسْنْ، الذي كان أحدَ مريدي أدلر، مداخلة قال فيها: «إنَّ الذين استمعوا إلى عرضي اليوم يمكنهم أن يكونوا سعداء الآن، حالاً. أما الآخرون فلن يكونوا أبداً قادرين على أن يَسْعَدوا».

الشابّ: مستحيل! لم يكن ذلك سوى كلام دجّال! لا تقلْ لي إنَّكَ انخدَعْتَ لكلامه؟

الفيلسوف: ما هي السعادة بالنسبة إلى الكائنات البشرية؟ إنه الموضوع الذي شكَّلَ خيطاً من الخيوط المُطَّرِدَة في الفلسفة منذ العصور القديمة. اعتَبَرْتُ دائماً علمَ النفس مجرَّدَ مجالٍ من مجالات الفلسفة، ولذلك السبب لم أكن أمنحُ أهميةً لعلم النفس باعتباره كُلاً مستقلاً. إذاً، فقد انشغلْتُ، بطريقتي الخاصة، باعتباري طالباً في الفلسفة، بسؤال: «ما هي السعادة؟». سأكون غير صادقٍ مع نفسي إنْ لم أعترف بأنني شعرتُ بنوع من التحفُّظ عند سماعي لكلمات كريستنسْن. غير أنني، على الرغم من ذلك التحفُّظ، انتبهْتُ إلى أمر معيَّن. كنتُ لطالما فكَّرتُ في طبيعة السعادة الحقيقية. وبحثتُ عن إجاباتٍ. لكنني لم أُفَكِّرْ كثيراً في سؤال: كيف يمكن للمرء أن يكون سعيداً؟ عندئذ أدركتُ أنني، وإنْ كنتُ طالباً في الفلسفة، فإنني قد لا أكون سعيداً.

الشابّ: أرى ما تقصد. إذاً قد منحَكَ أوَّلُ لقاء لكَ بعلم النفس الأدلري شعوراً بعدم الانسجام؟

الفيلسوف: تماماً.

الشابّ: لكن، أخبرْني، من فضلكَ: هل أدركتَ السعادة آخر الأمر؟

الفيلسوف: بالتأكيد.

الشابّ: أنَّى لكَ أن تكون واثقاً من ذلك كلَّ هذه الثقة؟

الفيلسوف: إنَّ أكبرَ مصيبة، بالنسبة إلى الكائن الإنسانيّ، هو ألّا يكون قادراً على أن يُحِبَّ نفسَهُ. وقد قَدَّمَ أدلر، لهذه المسألة، جواباً غايةً في البساطة. وهو تأكيدُهُ أنَّ شعور المرء بأنه «يُقَدِّمُ شيئاً للجماعة» أو أنه «مفيدٌ لشخصٍ ما» هو الأمرُ الوحيدُ القادر على أن يمنح الفردَ شعوراً حميماً بأنه ذو قيمة.

الشابّ: أتقصدُ بكلامكَ «المساهمة من أجل الآخرين» التي أشرتَ إليها سابقاً؟

الفيلسوف: أجل. وهذه نقطة مهمة: عندما نتحدَّثُ عن مساهمةٍ من أجل الآخرين، لا يهمُّ كثيراً أن تكون مساهمةً غير مرئية.

الشابّ: لا يهمُّ كثيراً أن تكون مساهمةً غير مرئية؟

الفيلسوف: لستَ أنتَ من يُقَرِّرُ إنْ كانتْ مساهماتك مفيدةً. إنها مهمة الآخرين، وليس ذلك بالأمر الذي في إمكانكَ أن تتدخَّلَ فيه. بل إنَّكَ لا تملكُ، مبدئياً، حتى طريقة تتأكَّدُ بها من أنَّكَ قدَّمتَ مساهمةً. وهذا يعني أنّنا عندما ننخرطُ في مساهمة من أجل الآخرين، فإنَّ تلك المساهمةَ لا تحتاجُ إلى أن تكون مرئيةً -فكلُّ ما نحتاجُهُ، هو شعورنا الذاتيُّ بأننا «مفيدون لشخص ما»، أو بعبارة أخرى، شعور بالمساهمة.

الشابّ: مهلاً دقيقةً! إذا كان الحال كذلك، فما تُسَمِّيه السعادة هو...

الفيلسوف: أتفهمُ الآن؟ باختصار، السعادة هي الشعور بالمساهمة. هذا هو تعريف السعادة.

الشابّ: لكن، لكن هذا...

الفيلسوف: هل في الأمر خللٌ ما؟

الشابّ: آسفٌ، لكنني لا أستطيعُ أن أقنعَ بتعريفٍ بهذا التبسيط. أنْصِتْ إليّ، أنا لا أنسى ما قلتَهُ لي سابقاً. قلتَ: «حتى وإن كان شخصٌ، من زاوية ما يفعله، لا يستطيع أن يكون مفيداً لأيٍّ كان، فإنَّ كلَّ واحدٍ منَّا مفيدٌ من زاوية ما هو عليه». لكن إن كان الأمر كذلك، وفقَ منطقِكَ، فإنَّ جميع الكائنات البشرية ستكون سعيدةً!

الفيلسوف: يستطيعُ جميعُ البشر أن يكونوا سعداء. لكن افهمني جيِّداً: ذلك لا يعني أنَّ جميع البشر هم سعداء. سواء كان الأمرُ من زاوية ما يفعلُهُ المرءُ أو من زاوية ما هو عليه، فإنه يحتاجُ إلى الشعور بأنه مفيدٌ لشخصٍ ما. وهذا يعني أننا في حاجة إلى أن يكون لدينا شعورٌ بالمساهمة.

الشابّ: إذاً، ما تقولُهُ، هو إذ أنني لستُ سعيداً، فإنما سببُ ذلك أنه ليس لديَّ شعورٌ بالمساهمة؟

الفيلسوف: صحيح.

الشابّ: إذاً، كيف لي أن أصلَ إلى شعورٍ بالمساهمة؟ بالعمل؟ بالعمل التطوُّعيّ؟

الفيلسوف: سبقَ أن تحدَّثْنا عن الرغبة في الاعتراف. وعندما أكَّدْتُ لكَ أنَّ المرء لا ينبغي له أن يسعى إلى الاعتراف، أجبتَني بأنَّ الرغبة في الاعتراف هي رغبة كونيةٌ.

الشابّ: أجل، هذا صحيح. لكنني، صِدْقاً، لا أزالُ غير متأكد من ذلك تماماً.

الفيلسوف: لكنني واثقٌ من أنَّ السَّبَبَ الذي يدفعُ الناسَ إلى أن يسعوا إلى أنْ يُعتَرَفَ بهم قد صار الآنَ واضحاً لديكَ. يريدُ الناسُ أن يُحِبُّوا ذواتَهم. يريدون أن يشعروا بأنهم ذوو قيمة. ولكي يتمكّنوا من الشعور بذلك، يريدون أن يكون لديهم شعورٌ بالمساهمة يؤكِّدُ لهم أنهم «مفيدون لشخص ما». ويبحثون عن ذلك الاعتراف لدى الآخرين باعتباره وسيلةً سهلةً لاكتساب ذلك الشعور بالمساهمة.

الشابّ: أتقولُ إنَّ الرغبة في الاعتراف هي وسيلة للوصول إلى شعورٍ بالمساهمة؟

الفيلسوف: ألا تعتقد ذلك؟

الشابّ: غير ممكن! هذا يناقِضُ كلَّ ما قُلْتَهُ إلى حدّ الآن. أليس الحصولُ على اعتراف الآخرين وسيلةً للوصول إلى شعورٍ بالمساهمة؟ ثم تقولُ: «السعادةُ هي الشعورُ بالمساهمة». فإنْ يكن الأمرُ كما تقول، فإنَّ إشباعَ الرغبة في الاعتراف ترتبطُ مباشرةً بالسعادة، أليس كذلك؟ ها! ها! إنَّكَ تُقِرُّ أخيراً بضرورة الرغبة في الاعتراف.

الفيلسوف: إنَّكَ تُغْفِلُ نقطةً مهمَّةً. لو كانت وسيلةُ الوصول إلى شعورٍ بالمساهمة، إنما هي في آخر الأمر أن يكون المرءُ «معتَرَفاً به من لدن الآخرين»، فإننا، في المدى البعيد، لن يكون لنا من خيار سوى أن نتقدَّمَ في الحياة وفقَ أمنيات الآخرين. لا وجود لأيِّ حرية

في شعورٍ بالمساهمة نحصُلُ عليه بواسطة الرغبة في الاعتراف. إننا كائناتٌ تختارُ الحريةَ وهي تصبو إلى السعادة في الوقت نفسه.

الشابّ: إذاً لا نستطيعُ إدراكَ السعادة إلّا إنْ كنّا أحراراً؟

الفيلسوف: أجل. إنَّ الحريةَ، باعتبارها مؤسَّسة، يمكن أن تختلفَ وفقَ البلد، والعصر، والثقافة. غير أنَّ الحرية في العلاقات البينشخصيّة هي كونية.

الشابّ: أحقّاً لن تعترفَ بالرغبة في الاعتراف؟

الفيلسوف: إذا كان لدينا فعلاً شعورٌ بالمساهمة، فإننا لن نحتاج إلى اعتراف الآخرين، لأننا سنكون قد امتلكنا من قبل وعياً بأننا «مفيدون لشخصٍ ما»، دون أن نحتاج إلى أن ننزاح عن طريقنا ليعترف بنا الآخرون. وبعبارة أخرى، فإنَّ شخصاً مهووساً بالرغبة في الاعتراف لا يملكُ بعدُ شعوراً جماعياً ولم يتمكَّن بعدُ من الانصياع لقَبول الذات، وللثقة في الغير أو للمساهمة من أجل الآخرين.

الشابّ: إذاً، لو أننا لدينا شعوراً جماعياً، فستختفي الرغبةُ في الاعتراف؟

الفيلسوف: أجل، ستختفي. لا حاجة لاعتراف الآخرين.

كانت استدلالاتُ الفيلسوف يمكن أن تتلخَّصَ بالطريقة الآتية: لا يستطيعُ الناسُ أن يكونوا حقّاً واعين بقيمتهم إلّا إذا كانوا قادرين على الشعور بأنهم «مفيدون لشخص ما». لكن، لا يهمُّ كثيراً إن كانت المساهمةُ المحقَّقَةُ في تلك اللحظة لا تكتسي شكلاً مرئيّاً.

يكفي أن يمتلكَ المرءُ شعوراً ذاتياً بأنه مفيدٌ لشخصٍ ما، أي شعوراً بالمساهمة. وها هو الفيلسوفُ يصِلُ إلى استنتاجِ أنَّ السعادةَ هي الشعورُ بالمساهمة. كان يوجد في كلامه، بالتأكيد، بعض ملامح الحقيقة. «لكن، هل السعادة حقّاً ليست سوى ذلك؟ لا يصدُقُ هذا في حالة السعادة التي أبحثُ عنها!».

طريقان عَبرَهُما الذين يريدون أن يكونوا «كائنات متميِّزة»

الشابّ: أنتَ لم تُجِبْ بعدُ على سؤالي. قد أتمكَّنُ، فعلاً، من أن أتعلَّمَ أن أُحِبَّ ذاتي بفضل تلك المساهمة من أجل الآخرين. وقد أُفْلِحُ في أنْ أشعرَ أنَّ لي قيمةً، وأنني لستُ إنساناً تافهاً. لكن، هل ذاك كلُّ ما يحتاجُهُ المرءُ لكي يكون سعيداً؟ أعتقدُ أنني، وقد أتيتُ إلى هذا العالم، لن أعثرَ أبداً على السعادة الحقيقيّة، إلا إنْ كنتُ قادراً على تحقيق ذلك النوع من الإنجازات العظيمة التي ستتذكَّرُني من أجلها الأجيالُ اللاَّحقةُ، وأن أتمكَّنَ من أن أُثْبِتَ ذاتي باعتباري «أنا، ولستُ شخصاً آخر سواي». إنَّكَ تحاول أن تضع كلّ شيء في إطار العلاقات البينشخصيّة، دون الإشارة ولو بكلمة واحدة إلى سعادة تحقيق الذات. فبالنسبة إليَّ، ليس هذا سوى طريقةٍ للتهرُّب!

الفيلسوف: لستُ واثقاً من أنني أفهمُ جيِّداً ما تقصِدُهُ بقولكَ «سعادة تحقيق الذّات». إلى ماذا تشيرُ بالتحديد؟

الشابّ: إنه أمرٌ خاصٌ بكلِّ واحد من الناس. أتصوَّرُ أنه يوجد

أناسٌ يسعونَ إلى النجاح في المجتمع، ثم يوجد أشخاصٌ يسعون إلى غاياتٍ أكثر تفرُّداً - باحثٌ يبذلُ كلَّ ما في وسعه لتطوير عقار طبِّيٍّ معجِز، على سبيل المثال، أو فنان يجتهدُ في إبداع عملٍ ينالُ رضاه.

الفيلسوف: وما هو الأمرُ بالنسبة إليكَ؟

الشابّ: ما زلتُ لا أعرف بالضبط ما أبحثُ عنه أو ما سأفعلُهُ في المستقبل. غير أنني أعرفُ أنني يجب أن أفعل شيئاً. فمن المؤكد أنني لن أقضي ما تبقّى من أيام حياتي موظَّفاً في مكتبة جامعية. عندما سأعثُرُ على حلمٍ يمكنني أن أُسَخِّرَ له حياتي وأُحَقِّقَ ذاتي، عندئذ سأَصِلُ إلى السعادة الحقيقية. لقد كان أبي ينغمس في العمل من الصباح إلى المساء، ولستُ أعرفُ إطلاقاً إن كان ذلك هو السعادة، بالنسبة إليه. وفي كل الأحوال، كان يبدو لي دائماً مشغولاً ولكن غير سعيد. ليس ذلك نوع الحياة الذي أريد أن أعيش.

الفيلسوف: مفهوم. إنْ أنتَ فكَّرتَ في هذه المسألة عبر مثال الأطفال الذين يقترفون سلوكاتٍ إشكاليةً، فقد يَسْهُلُ إدراكُ حقيقة الأمر.

الشابّ: سلوكات إشكالية؟

الفيلسوف: أجل. في البدء، نملكُ، نحن البشر، رغبةً كونيةً تُسَمَّى «السعي إلى التفوق». هل تتذكَّرُ نقاشَنا حول هذا الموضوع؟

الشابّ: أجل. إنه، بتعبير بسيط، مفهومٌ يَدُلُّ على أننا «نريد أن نتحسَّن» وأننا «نسعى إلى وضع مثالي».

الفيلسوف: يوجد الكثيرُ من الأطفال الذين يحاولون، في أعوامهم الأولى، أن يكونوا جيِّدين بشكل خاص. يطيعون آباءَهُمْ، ويتصرَّفون بطريقة مقبولة اجتماعياً، ويُقبِلون بجِدٍّ على دروسهم وعلى الرياضة، ويتميّزون في أنشطتهم خارج المدرسة. إنها طريقتهم في انتزاعِ اعترافٍ من لدن آبائهم. لكن عندما تغيبُ النتائجُ الجيّدةُ -في المدرسة أو في الرياضة، على سبيل المثال- ينقلبون انقلاباً كلّياً ويحاولون أن يكونوا غايةً في السوء.

الشابّ: لماذا يفعلون ذلك؟

الفيلسوف: سواء عندما يحاولون أن يكونوا جيّدين جداً أو سيِّئين جداً، فالغاية هي نفسها: يسعون إلى إثارة الاهتمام، والخروج من وضعية «كائنات عادية» وأن يصيروا «كائنات متميِّزة». إنها غايتهم الوحيدة.

الشابّ: هممم... طيِّب، واصِلْ، من فضلكَ.

الفيلسوف: في جميع الأحوال، سواء تعلَّقَ الأمرُ بالدراسة أو بالرياضة، ينبغي أن يبذل الأطفالُ جهوداً متواصلةً إذا كانوا يريدون أنْ يصلوا إلى نتائج مهمة، لكنَّ الأطفال الذين يحاولون أن يكونوا غايةً في السوء -أي أولئك الذين يقترفون سلوكاتٍ إشكاليةً- يفعلون كلَّ ما يستطيعون ليُثيروا انتباهَ الآخرين بينما يواصلون، في الوقت نفسه، تَجَنُّبَ القيام بالجهود البناءة. فذلك ما يُسمَّى في علم النفس الأدلري «السعي إلى التفوُّق السهل». انظُرْ، على سبيل المثال، إلى الطفل الذي يُزعِجُ الصفَّ برمي الممحاة أو بالكلام بصوت مرتفع. إنه واثقٌ من أن يحصل على انتباه أصدقائه وأساتذته. حتى لو أنَّ

ذلك الأمر يظلُّ محصوراً في ذلك المكان، فمن المحتمَل أن ينجَحَ في أن يصبح كائناً متميِّزاً. لكن ذلك إنما هو السعي إلى تفوُّقٍ سهل، وليس موقفاً سليماً.

الشابّ: إذاً الأطفال الذين يرتكبون أعمالاً منحرفة يسعون بدورهم إلى تَفَوُّقٍ سهلٍ؟

الفيلسوف: أجل. إنَ جميع السلوكات الإشكالية، سواء تمثَّلَتْ في رفض الذهاب إلى المدرسة، أو قطع الوريد، أو شرب الكحول، أو التدخين... إلخ، إنما هي من أشكال ملاحقة التفوُّق السريع. والأمرُ نفسُهُ، بالنسبة إلى صديقكَ الذي حدَّثْتَني عنه في البداية، الذي يحبس نفسه في حجرته. عندما يتبنّى طفلٌ سلوكاً إشكاليّاً، يتعرَّضُ لتوبيخ الوالدين والكبار. غير أنَّ التوبيخ إنما يُشكِّلُ ضغطاً على الطفل أكثر من أيِّ أمرٍ آخر. لكنَّ الطفلَ يرغبُ في الحصول على انتباه والديه ولو كان ذلك الانتباهُ في صورة توبيخ. يريدُ أن يكون شخصاً متميِّزاً، ولا يَهُمُّهُ الشكلُ الذي يتَّخِذُهُ ذلك الانتباهُ. ومن ثَمَّ، يكون من الطبيعيِّ ألّا يتوقَّفَ عن اقتراف سلوكاتٍ إشكالية حتى لو تعرَّضَ للتوبيخ الشديد.

الشابّ: هل توبيخهم له هو الذي يجعلُهُ لا يوقِفُ سلوكاته الإشكالية؟

الفيلسوف: تماماً. ذلك أنَّ والديه والكبار الآخرين يمنحونه، عبر توبيخاتهم، ذلك الانتباهَ الذي يصبو إليه.

الشابّ: لكنك قلتَ في البداية، إنَّ غايةَ الطفل من سلوكاته

الإشكالية هي الانتقام من والديه، أليس كذلك؟ هل لذلك علاقة بكل هذا؟

الفيلسوف: أجل. «الانتقام» و«السعي إلى التفوُّق السَّهل» يترابطان بسهولة. يخلقُ المرءُ المتاعبَ لشخصٍ آخر، ويحاول في الوقت نفسه أن يكون «كائناً متميِّزاً».

شجاعة أن تكون عادياً

الشابّ: لكن كيف. . .؟ من المستحيل أن يكون جميعُ الناس أخياراً، أو حتى أن يقتربوا من ذلك، أليس كذلك؟ فالناسُ، في جميع الأحوال، لديهم نقاط قواهم ونقاط ضعفهم، ودائماً ستوجد اختلافات بينهم. لا يوجد سوى عدد قليل من العباقرة في العالم، وليس الجميع مؤهّلاً ليكون تلميذاً ممتازاً. وإذاً، ليس في مستطاع جميع أولئك الخاسرين، أن يفعلوا شيئاً سوى أن يكونوا غاية في السوء.

الفيلسوف: أجل، إنها مفارقة سقراط التي تقول إنَّ لا أحدَ يرغبُ في الشَّرِّ. ذلك أنَّ حتى أعمال العنف والسرقة، بالنسبة إلى الأطفال الذين يقترفون سلوكاتٍ إشكاليةً، إنما هي طرائق لتحقيق ما هو «خير».

الشابّ: لكن هذا أمر فظيع! إنه نوع من الاستدلال الذي لا يقود إلى نتيجة.

الفيلسوف: ما يؤكِّدُ عليه علمُ النفس الأدلري، في هذا المستوى، هو «شجاعة أن تكون عادياً».

الشابّ: شجاعة أن تكون عادياً؟

الفيلسوف: لماذا يشعرُ المرءُ بالحاجة إلى أن يكون كائناً متميِّزاً؟ على الأرجح لأنه لا يقبَلُ «الأنا» العاديةَ. وإننا، لذلك السبب تحديداً، عندما لا نُفلِحُ في أن نكون أخياراً، فإننا نقومُ بتحوُّل كُلِّيٍّ لنصيرَ غايةً في السوء - أي النقيض الأقصى. لكن هل كون المرء عادياً، أو مألوفاً، هو أمرٌ سيّئ فعلاً؟ هل هو أمرٌ دَنِيٌّ؟ أو إنَّ جميع الناس عاديون حقيقةً؟ من الضروريِّ التفكيرُ جِدِّيّاً في هذا الأمر إلى أن نَصِلَ إلى استنتاج منطقيٍّ.

الشابّ: إذاً، أنتَ تقولُ إنني ينبغي أن أكون عادياً؟

الفيلسوف: إنَّ قَبولَ الذات هي المرحلة الحيوية الأولى. فإنْ صرتَ قادراً على أن تمتلكَ شجاعةَ أن تكون عادياً، فإنَّ طريقتَكَ في النظر إلى العالم ستتغيَّر بصورة مطلقة.

الشابّ: لكن...

الفيلسوف: أنت، بلا شك، ترفُضُ الكينونة العادية لأنكَ تُماثِلُ بين أن يكون المرءُ عادياً وأن يكون عاجزاً. أن تكون عادياً لا يعني أن تكون عاجزاً. لا يحتاجُ المرءُ إلى أن يَستعْرِضَ تَفَوُّقَهُ.

الشابّ: حسناً، أُقِرُّ بخطورة سَعْيِ المرء إلى أن يكون كائناً متميِّزاً. لكن هل ينبغي لي فعلاً أن أختار عمْداً أن أكون عادياً؟ إنْ قضيتُ وقتي في هذا العالم أبكي بطريقة عبثية، وإنْ عشتُ حياةً تافهة، ولم أتركْ أثراً لوجودي مهما كان، فهل ينبغي لي أن أرضى

بما لديَّ بحجّة أنني ذلك النوع من الناس؟ هل أنتَ تمزح؟ لا يحتاج المرءُ إلى أكثر من ثانية ليتخلّى عن حياة مثل هذه!

الفيلسوف: أتريدُ أن تكون متميّزاً، بأيِّ شكل من الأشكال؟

الشابّ: كلا! إنَّ قَبول ما تسمّيه «عادي» يعني أن أُقِرَّ بِكَسَلي! إنَّ ذلك سيتلخَّصُ في القول: «هذا كلُّ ما أنا قادرٌ على فعله، وهذا أمرٌ جيِّد». أرفُضُ أن أقبلَ نمطَ عيشٍ كسولٍ من ذلك القبيل. هل تعتقد أنَّ نابليون أو الإسكندر الأكبر، أو أينشتاين، أو مارتن لوثر كينغ كانوا يقبلون كلمة «عادي»؟ أو سقراط أو أفلاطون؟ لا، بالتأكيد! فلا بدَّ أنهم عاشوا حياتهم وهم يرفعون شعلةَ مثالٍ أعلى أو غايةٍ كبرى. وما كان لنابليون آخر أن يوجد انطلاقاً من طريقتكَ في الاستدلال. فأنتَ تحاولُ أن تُخَلِّصَ العالَمَ من العباقرة!

الفيلسوف: إذاً، أنت تقول إننا نحتاج إلى غاياتٍ طموحة في حياتنا.

الشابّ: هذا أمرٌ بدهيٌّ!

««شجاعة أن تكون عادياً» - يا لها من كلمات فظيعة. أحقّاً يقول لي أدلر وهذا الفيلسوفُ أن أختار سبيلاً من هذا القبيل؟ أن أعيش حياتي ببساطة مثل أيِّ روح أخرى زائدة في خضمِّ الحشود العادية ودون وجه؟ من المؤكّد أنني لستُ بالعبقريِّ، بالطبع. ربما يكون «العادي» هو الاختيار الوحيد المتاح لي. ربما يتوجَّبُ عليَّ، بكل بساطة، أن أقبلَ «أنايَ» العادية وفكرةَ أن تكون لي حياة

عاديّة. غير أنني سأناضِلُ ضدَّ ذلك. فمهما يحدُث سأعارِضُ هذا الرجلَ إلى النهاية. يبدو أننا نقتربُ من قلب نقاشنا». كان قلبُ الشابّ ينبضُ بقوّة، وعلى الرغم من برودة الشتاء، كانت قبضتاهُ المشدودتان تلمعان من العرَق.

الحياةُ هي متواليةٌ من اللحظات

الفيلسوف: أتصوَّرُ أنَّكَ، عندما تتحدَّثُ عن «غاياتٍ طموحةٍ»، تحملُ في ذهنكَ صورةً مثل صورةِ مُتَسَلِّق الجبال الذي يسعى إلى الوصول إلى قمة الجبل.

الشابّ: أجل، بالضبط. إنَّ الناسَ، وأنا واحدٌ منهم، يسعون إلى الوصول إلى قمة الجبل.

الفيلسوف: لكن، إذا كانت الحياةُ تتمثَّلُ في تسلُّق مرتفعات الجبل للوصول إلى قمّته، فإننا سنقضي مُعْظَمَ حياتنا «في أثناء الطريق». وذلك يعني أنَّنا إنما نبدأُ «حياتَنا الحقيقية» في خاصرة الجبل، بينما لم تكن المسافة المقطوعة إلى ذلك الوقت سوى «حياة مؤقتة» عاشتها «أنا مؤقتة».

الشابّ: أفترضُ أنَّ هذه طريقةٌ لتصوير الأمور. فالوضعُ الذي أنا فيه الآن يعني أنني شخصٌ «في أثناء الطريق».

الفيلسوف: والآن، لنتَخَيَّلْ أنَّكَ لم تَصِلْ إلى قمّة الجبل، ما الذي سيعنيه ذلك بالنسبة إلى حياتكَ؟ فبين الحوادث، والأمراض، وأمور أخرى من هذا القبيل، لا يصلُ الناسُ دائماً إلى النهاية،

فالمسار للوصول إلى قمة الجبل مزروع بالعوائق، ومن المعتاد ألّا يصل الناسُ إلى نهاية مقصدهم. ومن ثَمَّ فإنَّ حياتَنا قد تتوقَّفُ «في أثناء الطريق»، وليس لنا إلّا هذه «الأنا المؤقتة» التي تعيشُ «حياة مؤقتة». أيُّ نوع من الحياة ستكون هذه؟

الشابّ: يمكننا أن نقول أنَّنا نحصل على ما نستحقُّهُ. فأنا لم تكن لديَّ القدرة، أو لم تكن لديَّ القوة الجسدية لكي أتسلَّقَ قمّةَ جبلٍ، أو لم أكن محظوظاً، أو لم أكن أملكُ المهارات اللاّزمة - هذا كل ما في الأمر! أجل، هذه حقيقةٌ أنا على استعداد لقَبولها.

الفيلسوف: ينظُرُ علمُ النفس الأدلري إلى الأمور بطريقة مختلفة. إنَّ الناس الذين يعتقدون أنَّ الحياةَ هي مثل تسلُّق قمة جبلٍ، يتعاملون مع حياتهم كأنها خطٌّ. خطٌّ يبدأُ في لحظةِ ولادة المرء، ويَستمرُّ عبر ألوانٍ من المنعطفات المتباينة الأحجام، إلى أن يصلَ إلى القمة، وينتهي به الأمرُ في الطرف الأقصى، أي الموت. إنَّ هذا التصوّر الذي يتعامل مع الحياة كأنها حكاية من نوع ما، هو فكرةٌ ذاتُ علاقة بالسببية الفرويدية (إسناد الأسباب)، وهي طريقة في التفكير حيث الجزء الأكبر من الحياة هو «في أثناء الطريق».

الشابّ: طيّب، ما هي صورتكَ عن الحياة؟

الفيلسوف: ألّا أعاملها كأنَّها خطٌّ. أن أرى في الحياة متواليةً من النِّقاط المتقطّعة. لو أنَّكَ نظرتَ بواسطة المجهر إلى خطٍّ مرسومٍ بالطباشير، فستكتشفُ أنَّ ما كنتَ تحسبُهُ خطّاً إنما هو في الحقيقة متواليةٌ من نقاطٍ صغيرة متقطّعة؛ وبعبارة أخرى، الحياةُ هي متوالية من اللحظات.

الشابّ: متواليةٌ من اللحظات؟

الفيلسوف: أجل. إنها متوالية من اللحظات نُسَمِّيها «الآن». لا يمكننا أن نعيش إلّا في اللحظة الحاضرة، هنا والآن. لا وجود لحياتنا إلّا عبر لحظاتٍ. والكبارُ الذين يجهلون ذلك يحاولون أن يفرضوا حياةً «خطّيَّةً» على الشباب. يعتقدون أنَّ المرء إنما يعيش حياةً سعيدة إن هو ظلَّ متشبِّثاً بالطريق المعهود -جامعة جيّدة، شركة كبيرة، أسرة مستقرة. غير أنَّ الحياة ليست مصنوعةً من الخطوط أو من أيِّ شيء آخر من ذلك القبيل.

الشابّ: إذاً، لا فائدة من أن يُخطِّطَ المرءُ لحياته أو لمسيرته المهنيّة؟

الفيلسوف: إذا كانت الحياةُ خطّاً، فسيكون من الممكن التخطيطُ للحياة. لكن حياتَنا ليست سوى متوالية من النِّقاط المتقطِّعة. لا يمكننا أن نقول إنَّ حياةً قائمة على تخطيط جيّد هي أمرٌ ضروريٌّ أو غير ضروري، لأنَّه ببساطة أمرٌ مستحيل.

الشابّ: أوه! كلام فارغ! يا لها من فكرة سخيفة!

عِشْ كأنَّكَ ترقُصُ

الفيلسوف: ما هو الخللُ في نظرك؟

الشابّ: إنَّ استدلالكَ لا يكتفي بنفي فكرةٍ أن يُخطِّطَ المرءُ لحياته، بل يذهبُ إلى حدِّ نفي فكرة بذل المجهود. أضربُ لكَ مثلاً بشخصٍ حلُمَ بأن يصبح عازفَ كمان منذ نعومة أظفاره، والذي استطاع في نهاية الأمر، بعد سنواتٍ من التدريب القاسي، أن يلتحق بفرقة موسيقية مشهورة. أو بشخصٍ آخر تمكّن، بعد دراسات مكثّفة، أن يجتازَ بنجاح امتحانَ المحاماة، وهو مقبِلٌ على أن يصبح محامياً. فكلٌّ واحدة من هاتين الحياتين ما كانت لتكون ممكنةً دون غاياتٍ محدَّدة وتخطيط دقيق.

الفيلسوف: إذاً، بعبارة أخرى، هما ثابرا في طريقهما، مثلهما مثل متسلقي الجبال الذين يسعون إلى أن يصلوا إلى قمة الجبل؟

الشابّ: بالتأكيد!

الفيلسوف: لكن، هل هذا هو الحال حقيقةً؟ أم إنَّ ذينك الشخصين قد عاشَ كلٌّ واحد منهما لحظاتٍ من حياتيهما «هنا والآن»؟ بمعنى آخر، بدل أن يعيشا حياةً هي «في أثناء الطريق»،

فإنهما يعيشان باستمرار «هنا والآن». فعلى سبيل المثال، كان الشخصُ، الذي يحلم بأن يصير عازف كمان، يقضي وقته في دراسة قطعٍ موسيقية، مركّزاً على كلّ إيقاعٍ وكلّ نوتة موسيقية يسمعها.

الشابّ: هل يمكنهما الوصول إلى غاياتهما بتلك الطريقة؟

الفيلسوف: تأمّل الأمورَ بالطريقة الآتية: الحياةُ هي متواليةٌ من اللحظات التي نعيشُها كأننا نرقصُ، هنا، والآن، مرة وأخرى، في كلّ لحظة تَمُرُّ. وعندما ننظرُ، صدفةً، حولنا، ننتبهُ إلى أنَّ الأمور **جيدةٌ إلى حَدِّ الآن**. فمن بين أولئك الذين رقصوا رقصةَ الكمان، يوجد أناسٌ يحافظون على وجهتهم ويصبحون موسيقيين محترفين. ومن بين أولئك الذين رقصوا رقصةَ امتحان المحاماة، يوجد من يصبحون محامين. ويوجد أناسٌ رقصوا رقصةَ الكتابة، ويصبحون كتّاباً. وبطبيعة الحال، يحدُثُ أيضاً أن يجد أناسٌ أنفسَهُم في أماكن مختلفة تماماً. لكن، ولا حياة واحدة من تلك الحيوات انتهت «في أثناء الطريق». يكفي أن يزدهر المرءُ في كلّ لحظة حاضرة، تلك اللحظات التي نرقُصُها.

الشابّ: يكفي أن نرقص اللحظةَ الحاضرة؟

الفيلسوف: أجل. ففي الرقص، يكون فعلُ الرقص في حَدِّ ذاته هو الغاية، ولا أحدَ يسعى، من وراء فعل ذلك، إلى الوصول إلى مكان ما. وبطبيعة الحال، يمكن أن يجد شخصٌ ما نفسه في مكان ما بفضل رقصه. فعندما يرقصُ المرءُ، لا يظلُّ في مكانه. لكن لا وجود لوِجْهَةٍ معيَّنة.

الشابّ: حياةٌ بلا وجهة، من ذا الذي سمع بأمرٍ من هذا القبيل؟ من ذا الذي سَيُقِرُّ بأنَّ لديه حياة متقلّبة إلى هذا الحد، وأنه يتركُ وجهات حياته وفق مهبِّ الرياح.

الفيلسوف: إنَّ نوع الحياة الذي تتحدَّثُ عنه، والذي يسعى إلى أن يصل إلى وجهة معيَّنة، هو ما يمكن أن نُسمِّيه «حياة حركية (دينامية)». وفي المقابل، فإنَّ نوع الحياة الذي أتحدَّثُ عنه أنا، عندما نرقُصُ الحياةَ، يمكن أن نسمِّيه «طاقة (Energeia) (حالة واقعية، نشيطة)».

الشابّ: حياة حركية؟ طاقة؟

الفيلسوف: تذكَّرْ شرحَ أرسطو. إنَّ الحركة العادية -التي يسمّيها «حركة (Kinesis)»- لديها نقطة انطلاق ونقطة وصول. ولتكونَ الحركةُ من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول مُثلى، ينبغي أن تُنجزَ، ما أمكن، بفعالية وسرعة. فإذا كان في إمكاننا أن نركب قطاراً سريعاً، فلن يكون من المجدي أن نركب حافلةً.

الشابّ: بعبارة أخرى، إذا كان مصيرُ شخصٍ أن يصير محامياً، فإنَّ الأفضل هو أن يصل إلى تلك الغاية بأسرع وقت ممكن وبأكبر فعالية ممكنة.

الفيلسوف: أجل. ويظلُّ الطريقُ الذي يسلُكُهُ ذلك الشخصُ لتحقيق تلك الوجهة، غير مكتمل ما دام لم يصلْ إلى غايته بعد. إنها حياةٌ حركيةٌ.

الشابّ: لأنها ما زالت في منتصف الطريق؟

الفيلسوف: تماماً. بينما الطاقة، هي نوع من الحركة حيث «ما هو بصدد التخلّق» هو «الذي خُلِقَ».

الشابّ: «ما هو بصدد التخلُّق» هو «الذي خُلِقَ»؟

الفيلسوف: يمكننا أن نقول أيضاً إنَّ سيرورة الحركة، مع الطاقة، تُعامَلُ باعتبارها الحصيلة والنتيجة. فالأمر نفسُهُ يكون في الرقص؛ مثلما هو في الرحلات.

الشابّ: مهلاً، مهلاً، لم أعدْ قادراً على مسايرتكَ... ما حكاية هذه الرحلات؟

الفيلسوف: ما نوع الغاية التي نسعى إليها عندما نعتزمُ السَّفر؟ لنتخيَّلْ أنَّكَ ستذهبُ إلى مصر. هل ستحاول أن تصل إلى هرم خوفو بأكبر قدر من الفعالية والسرعة لتعود بعد ذلك مباشرة إلى إقامتكَ من أقصر طريق؟ فهذا لن يُسمَّى «رحلة». فرحلتُكَ ينبغي أن تبدأ منذ اللحظة التي غادرتَ فيها بيتَكَ، فجميعُ اللحظات التي عشتَها إلى أن وصلتَ إلى وجهتِكَ ينبغي أن تكون رحلةً. وبطبيعة الحال، يمكن أن تطرأ ظروفٌ تمنعُكَ من الوصول إلى غاية الهرم، لكن ذلك لا يعني أنَّكَ لم تسافر. هذه هي «الطاقة (Energeia)».

الشابّ: أظنُّ أن أمراً ما يُفلِتُ من إدراكي. ألَمْ تكن تُفَنِّدُ نوعَ نظام القِيَم الذي يسعى فيه المرءُ إلى بلوغ قمة الجبل؟ ما الذي يحدُثُ لو قارَنْتَ بين الطاقة وتسلُّق الجبل؟

الفيلسوف: إذا كانت الغايةُ من تسلُّق الجبل هي بلوغ القمة، فسيكون ذلك فعلاً حركيّاً. ولدفع الاستدلال إلى أقصاه، لا يهمُّ

كثيراً أن تبلغَ قمةَ الجبل بواسطة الهليكوبتر وتظلَّ هناكَ في الأعلى بضع دقائق قبل أن تنزلَ من هناك بالهليكوبتر. وطبعاً، إذا لم تصل إلى قمة الجبل، فإنَّ ذلك سيعني أنَّ الرحلةَ كلَّها كانت فاشلةً. وفي المقابل، إذا كانت الغايةُ هي التسلُّق في حَدِّ ذاته، وليس بلوغ القمة فحسب، سيمكننا أن نقول إنها طاقةٌ. وفي هذه الحالة، لا يهمُّ، في نهاية الأمر، أن نبلغَ القمَّةَ أو ألّا نبلغها.

الشابّ: هذا النوع من الاستدلال هو استدلالٌ سخيفٌ! فأنتَ تتناقَضُ هنا تناقضاً تامّاً. وسأضعُ حدّاً نهائياً لترَّهاتِكَ الفادحة، قبل أن يُفتَضَحَ أمرُكَ أمام العالم أجمع.

الفيلسوف: آه! سأكون ممتَنّاً لك لذلك.



سَلِّطْ مصباحاً كاشفاً على هنا والآن

الشابّ: أنصِتْ إليّ، كنتَ في أثناء تفنيدكَ للسببيّة، قد رفضْتَ فكرةَ تركيز المرء على الماضي. وقلتَ إنَّ الماضي لا وجود له، ولا يملكُ أيَّ دلالة. طيّب، أُقِرُّ بهذا. صحيح أننا لا نستطيعُ تغيير الماضي. فلو أنَّ أمراً قابلٌ للتغيير إنما هو المستقبل. لكن ها أنتَ الآن، وأنتَ تُبَشِّرُ بالطاقة باعتبارها طريقةً للعيش، تنتقدُ فكرةَ وضع الخطط؛ وبعبارة أخرى فإنَّكَ ترفُضُ حتى فكرةَ تغيير المرء مستقبَلَهُ بملء إرادته. إذاً، أنت ترفضُ فكرةَ أن ينظر المرءُ إلى الخلف، وترفضُ في الوقت نفسه فكرةَ أن ينظر إلى الأمام. كأنَّكَ تقول لي أن أكتفيَ بأن أمشيَ معصوبَ العينين في طريق بلا طريق.

الفيلسوف: لا تستطيعُ أن ترى لا خلفكَ ولا أمامَكَ؟

الشابّ: فعلاً، لا أستطيعُ أن أرى!

الفيلسوف: لكن، أليس هذا أمرٌ طبيعيٌّ؟ لا أرى أين هي المشكلة!

الشابّ: كيف ذلك؟ عَمَّ تتحدَّث؟

الفيلسوف: تخيَّلْ نفسَكَ على منصة مسرح. إذا كانت الأضواء

مضاءةً، ستتمكَّنَ من أن يصل نظرُكَ إلى عمق القاعة. لكنك إذا كنت تقع تحت ضوء مصباح كاشفٍ قويٍّ، فإنَّكَ لن تستطيع أن تُمَيِّزَ حتى الصَّفَّ الأول. فالأمر نفسُهُ في الحياة. فإنما نستطيعُ أن نرى الماضي والمستقبل لأننا نُسَلِّطُ ضوءاً خافتاً على حياتنا كلِّها. أو على الأقل يُخيَّلُ لنا أننا نستطيعُ ذلك. لكننا إذا سلَّطنا مصباحاً كاشِفاً على هنا والآن، فلن نستطيع أن نرى لا الماضي ولا المستقبل.

الشابّ: مصباح كاشِفٌ قويٌّ؟

الفيلسوف: أجل. ينبغي لنا أن نعيش، عن قصد، في لحظتنا الحاضرة، هنا والآن. إنَّ كونَكَ تعتقدُ أنَّكَ قادرٌ على رؤية الماضي أو التنبُّؤ بالمستقبل، يُثْبِتُ أنَّكَ بدل أن تعيش عن قصد هنا والآن، أنت تعيشُ في نصف ظلام. الحياةُ هي متواليةٌ من اللحظات، ولا وجود لا للماضي ولا للمستقبل. أنتَ تحاولُ أن تجد لنفسكَ مهرباً بتركيزكَ على الماضي والمستقبل. إنَّ ما حصل في الماضي لا علاقة له بتاتاً بهنا والآن، وما يُخَبِّئُهُ لنا المستقبلُ ليس هو ما ينبغي أن نُفكِّرَ فيه هنا والآن. إذا كنتَ تعيشُ عن قصد في اللحظة الحاضرة، هنا والآن، فلن تهتمَّ بذلك النوع من الأمور.

الشابّ: لكن...

الفيلسوف: عندما يتبنّى المرءُ وجهةَ نظر السببيّة الفرويدية، فهو ينظر إلى الحياة باعتبارها نوعاً من الحكاية الطويلة المبنيّة على علاقة بين السبب والنتيجة. فالأمرُ كلُّهُ يتوقَّفُ على معرفة متى وأين وُلِدتُ، كيف كانت طفولتي، أيّ مدرسة ولجتُ، وفي أيِّ شركة توظّفتُ.

وهذا يقرِّرُ مَنْ أنا الآن، ومَنْ سأصيرُ. لا شكَّ أنَّ مقارنة المرء حياتَهُ بحكاية أمرٌ يحمل بعضَ التسلية. غير أنَّ المشكلة، هي أننا يمكننا أن نرى الظلمة التي بدأت ترتسمُ في نهاية الحكاية. ثم إنَّ المرء سيحاول أن يعيش حياةً تسيرُ على خطِّ تلك الحكاية نفسه. سيقول: حياتي هي مثل هذا أو مثل ذاك، فليس لي خيار أن أعيش بطريقة مختلفة، وليس الأمرُ بسببي أنا - إنه بسبب ماضيَّ، والوسط الذي عشتُ فيه... إلخ. غير أنَّ استحضار الماضي هنا ليس سوى مهربٍ، كذبٍ حيويٍّ. بيد أنَّ الحياة إنما هي متواليةٌ من النقاط المتقطِّعة، متواليةٌ من اللحظات. إذا نحن تمكّنّا من أن ندرك ذلك، فلن نعود بحاجة إلى حكاية.

الشابّ: أستعملُ عبارتَكَ فأقول، إنَّ أسلوب الحياة الذي يُبَشِّرُ به أدلر هو بدوره نوعٌ من الحكاية.

الفيلسوف: إنَّ أسلوبَ الحياة هو مسألةُ هنا والآن، وهو أمرٌ نستطيعُ تغييرهُ بمحض إرادتنا. إذا كان ما عشتَهُ في ماضيكَ يبدو لكَ مثل خطٍّ متَّصِلٍ، فذلك لأنَّكَ قد اتَّخذْتَ باستمرار قرارَ ألّا تتغيَّر. إنَّ الحياة التي تنتظركَ هي صفحةٌ بيضاء تماماً، ولم يُكتب فيها أيُّ مسار يجب عليكَ أن تسلُكَهُ. لا توجد حكاية هنا.

الشابّ: لكنْ ما هذا إلّا عيشٌ من أجل اللحظة الحاضرة. أو، أدهى، مذهبُ لذَّةٍ خليع!

الفيلسوف: كلا. إنَّ تسليط مصباحٍ كاشفٍ على هنا والآن، هو أن نشرعَ في فعل ما نستطيعُ فعلَهُ الآن، بقصد ووعيٍ.

أكبرُ كذبٍ حيويٍّ

الشابّ: العيش عن قصد وبوعي؟

الفيلسوف: يرغبُ شخصٌ، على سبيل المثال، في أن يلتحق بمدرسة عليا لكنه لا يبذلُ أيَّ مجهود في دراسته. فهذا موقفُ إنسانٍ لا يعيشُ عن قصد هنا والآن. قد يكون امتحانُ الولوج لا يزال بعيداً زمنيّاً، وقد يكون غير معروف ما ينبغي دراستُهُ بالضبط ولا إلى أيِّ درجة تنبغي دراستُهُ، وهذا يطرح مشكلة بطبيعة الحال. لكن على الرغم من كل ذلك، يكفي أن يتقدَّمَ المرءُ شيئاً فشيئاً - يستطيعُ أن يحلَّ كلَّ يومٍ بعض معادلات الرياضيات؛ أو يمكنه أن يتعلَّمَ بعضَ الكلمات. باختصار، يمكنه أن يرقصَ الرقصةَ. وهو بفعل ذلك يكون واثقاً من تحقيقه معنى «هذا ما فعلتُهُ اليوم»؛ استفدتُ من هذ اليوم لتحقيق هذا الأمر على وجه التحديد. فمن الواضح أنَّ هذا اليوم لم يصلح لاجتياز امتحان الولوج الذي يوجد في مستقبل بعيد. والأمرُ نفسُهُ بالنسبة إلى والدكَ - لا بدَّ أنَّهُ كان يرقصُ بقصدٍ رقصةَ عمله اليوميِّ. كان يعيشُ بقصدٍ في اللحظة الحاضرة، دون أن تكون لديه غاية كبيرة أو الحاجة إلى بلوغ تلك الغاية. وإذا كان الأمرُ كذلك، فيبدو أنَّ والدَكَ قد عاش حياةً سعيدةً.

الشابّ: هل تقولُ لي إنه ينبغي لي أن أُقِرَّ طريقةَ العيش تلك؟ هل ينبغي لي أن أَقْبَلَ ذلك الوجودَ الذي عاشَهُ والدي عبداً للعمل. . . ؟

الفيلسوف: لا تحتاج إلى أن تقبل به. لكن، بدل أن تنظر إلى حياته باعتبارها خطّاً وصلَ إليه، ابدأْ بالنظر إلى كيف عاشَها، انظُرْ إلى لحظات حياته.

الشابّ: اللحظات؟

الفيلسوف: والأمرُ نفسُهُ ينطبقُ على حياتكَ كذلك. تضعُ لنفسكَ غاياتٍ من أجل مستقبل بعيد وتعتقد أنَّ الحاضر هو فترةٌ إعدادية. تقول في نفسكَ: **هذا ما أريدُ أن أفعله، وسأفعل ذلك عندما يحينُ الوقتُ**. إنها طريقة عيشٍ تؤجّلُ الحياةَ إلى وقت لاحق. وما دُمنا نؤجّلُ الحياةَ إلى وقت لاحقٍ، فلن نذهبَ إلى أيِّ مكان، ولن نفعل سوى أن نعبر الأيام يوماً بعد يوم، برتابة، لأننا لا نرى في الهُنا والآن سوى مرحلة إعدادية، مثل فترة انتظار. لكن أن يعيش المرءُ، على سبيل المثال، «اللحظةَ الحاضرةَ» وهو يدرُسُ من أجل امتحان ولوجٍ في مستقبل بعيد، ذاك هو معنى أن يعيش حقيقةً.

الشابّ: طيّب، أُقِرُّ بهذا الأمر. أستطيعُ، بالتأكيد، أن أقبلَ أن أعيشَ عن قصدٍ هنا والآن وألّا أتخيَّلَ خطّاً مصطَنَعاً. لكن ليس لي لا أحلامٌ ولا غاياتٌ في الحياة. لا أعرفُ أيَّ رقصة أرقُصُ. «هنا والآن» ليس بالنسبة إليَّ سوى لحظاتٍ دون فائدة.

الفيلسوف: ألّا تكون للمرء غاياتٌ أو ما يعادلها ليست مشكلة.

فالعيشُ عن قصد هنا والآن هو في حدِّ ذاته رقصٌ. لا يجب أن نبالغ في الجِدِّيّة. لا تخلطْ، من فضلكَ، بين أن نعيش عن عمد وأن نبالغ في الجِدِّيّة.

الشابّ: العيش عن عمد، ولكن من دون مبالغة في الجِدِّيّة.

الفيلسوف: تماماً. الحياةُ بسيطةٌ دائماً، ليستْ أمراً يستحقُّ أن نكون غاية في الجِدِّيّة. إذا كنا نعيشُ كلَّ لحظة عن قصد، فلا حاجة لنا أن نصبح جدِّيين بشكل مبالغ فيه. ويوجد أمرٌ آخر أوَدُّ أن تستحضرهُ في ذهنكَ. في اللحظة التي نتبنّى فيها وجهة نظر الطاقة، فإنَّ الحياة هي دائماً كاملة.

الشابّ: الحياةُ كاملة؟

الفيلسوف: إذا ما وقع أن توقفتْ حياتُكَ، أو قد تكون حياتي، هنا والآن، فلن يجدر بنا أن نصفها بأنها حياةٌ تعيسةٌ. إنَّ الحياة التي تتوقَّفُ عند العشرين عاماً وتلك التي تتوقف عند التسعين، هما كلتاهما، حياتان كاملتان، وحياتان سعيدتان.

الشابّ: إذاً، إذا كنتُ أعيشُ عن قصدٍ في اللحظة الحاضرة، فإنَّ تلك اللحظات هي دائماً لحظاتٌ كاملة؟

الفيلسوف: تماماً. والآن، لقد أكثرتُ من استخدام عبارة «كذب حيوي» في هذا النِّقاش. وأريد أنْ أختم بالحديث عن أكبر كذبٍ حيويٍّ على الإطلاق.

الشابّ: أرجوك.

الفيلسوف: الكذبُ الحيويُّ الأكبرُ هو ألّا يعيش المرءُ هنا والآن. هو أنْ ينظُرَ إلى الماضي والمستقبل، وأنْ يُسلِّط ضوءاً خافتاً على حياته كلِّها، وأن يعتقد أنه كان قادراً على رؤية شيءٍ ما. إلى غاية اليوم، كنتَ تُشيحُ بوجهكَ عن اللحظة الحاضرة، ولم تُسلِّط سوى أضواء خافتة على لحظاتٍ ماضية ومستقبلية مُخْتَلَقة. لقد كذبتَ كذبةً كبيرة على حياتك، وعلى كلّ تلك اللحظات التي لا تعوَّض.

الشابّ: آه، طيّب!

الفيلسوف: اِرْمِ إذاً ذلك الكذبَ الحيويَّ، وسلِّطْ، دون خشية، مصباحاً كاشِفاً قويّاً على هُنا والآن. إنه أمرٌ تستطيعُ أن تفعلَهُ.

الشابّ: أمرٌ أستطيعُ أن أفعله؟ أتعتقد أنَّ لديَّ في داخلي شجاعةَ أن أعيش تلك اللحظات عن عمد، دون أن ألجأ إلى الكذب الحيويّ؟

الفيلسوف: بما أنَّ لا الماضي ولا المستقبل هما موجودان، لنتحدَّثْ عن الآن. فليس لا البارحة ولا الغد ما يُقَرِّرُ اليوم. إنه الهُنا والآن.



اِمنَحْ معنى لحياةٍ تبدو بلا معنى

الشابّ: ما الذي تقولُهُ؟

الفيلسوف: أعتقد أننا، في هذه المرحلة من النقاش، بلغْنا مورد الماء. فأنْ تشرب منه أو لا ذاك أمرٌ أنتَ وحدكَ المسؤول عنه.

الشابّ: آه، قد يكون علمُ النفس الأدلري، أو فلسفتُكَ، قادرَين على أن يُغيِّراني فعلاً. وقد أكون أحاول أن أتخلّى عن تصميمي على ألّا أتغيَّرَ، وأختارُ لنفسي طريقةً جديدةً في العيش، وأسلوباً جديداً في الحياة... لكن مهلاً، لا يزال لديَّ أمرٌ أَوَدُّ أن أسألك عنه.

الفيلسوف: ما هو؟

الشابّ: عندما نعتبرُ الحياةَ متواليةً من اللحظات، لا وجود لها إلا هنا والآن، ماذا سيكون معناها؟ لماذا وُلِدْتُ، ولماذا يجب أن أتحمَّلَ حياةً كلُّها صعوبات إلى أن ألفظ أنفاسي الأخيرة؟ كلُّ هذا يُفلِتُ مني.

الفيلسوف: ما معنى الحياة؟ لماذا يعيش الناسُ؟ عندما طرح

أحدُهم هذه الأسئلةَ على أدلر، كان جوابه كما يلي: «الحياةُ، بصورة عامة، لا معنى لها».

الشابّ: الحياةُ لا معنى لها؟

الفيلسوف: إنَّ العالم الذي نعيشُ فيه تُداهِمُهُ في كلِّ حين أشكالٌ وأنواعٌ من الحوادث الفظيعة، ونحن نوجد وسطَ دمار الحرب والكوارث الطبيعية. وعندما نواجِهُ موتَ الأطفال في فوضى الحرب، لا يمكننا أن نجد معنى للحياة. وبعبارة أخرى، لا فائدة من أن نصوغَ تعميماتٍ حول الحياة. لكن إنْ نحن واجهْنا مآسيَ تتأبّى على الفهم، دون أن نفعلَ أيَّ شيء، فذلك يساوي أن نقبل بها. فمهما تكن الظروف، يجبُ علينا أن نفعلَ شيئاً بطريقة أو بأخرى. ينبغي لنا أن نقاومَ «مَيْلَ» كانْط.

الشابّ: تماماً!

الفيلسوف: تخيَّل الآنَ شخصاً يعيشُ كارثةً طبيعيّةً عظمى وأنَّ ردَّ فعله هو أن يلتفتَ إلى الماضي بطريقة سببيّةٍ ويقول: «ما الذي قد يكون تسبَّبَ في كلِّ هذا؟». فيمَ سينفعُ ذلك؟ إنَّ البلاء ينبغي أن يكون فرصةً للانطلاق نحو المستقبل وأن يقول المرءُ في نفسه: **ما الذي يمكنني أن أفعل الآن فصاعداً؟**

الشابّ: أنا متّفقٌ معكَ تماماً!

الفيلسوف: وبعد أن أعلنَ أدلر أنَّ «الحياةَ عموماً لا معنى لها» استأنَفَ كلامَهُ قائلاً: «إنَّ الفرد هو المسؤولُ عن تحديد معنى للحياة، مهما يكن ذلك المعنى».

الشابّ: الفردُ هو المسؤول عن تحديد معنى للحياة؟ ما الذي يعنيه ذلك؟

الفيلسوف: أصيبَ جَدّي، أثناء الحرب، بحروقٍ خطيرة في وجهه في انفجار قنبلة حارقة. كان ذلك، من كل منظور، حادثاً فظيعاً ورهيباً. كان في إمكانه أن يختار أسلوبَ حياة يتلاءم مع فكرة أنَّ «العالم مكانٌ فظيعٌ» أو أنَّ «الناس هم أعدائي». لكن عندما كان جدِّي يتوجَّهُ إلى المستشفى بالقطار، كان يوجد دائماً ركّابٌ يُقدِّمون له مقاعدهم. هذا أمرٌ حَكَتْهُ لي أمي، ولذلك لا أعلمُ ما الذي كان يشعرُ به بالضبط. لكن هذا ما أعتقدُهُ: لقد اختار جَدِّي أسلوبَ حياة يتلاءم مع فكرة أنَّ «الناس هم رفاقي» وأن «العالم مكانٌ رائعٌ». وهذا بالضبط ما يقصده أدلر عندما يقول إنَّ الفرد هو المسؤول عن تحديد معنى للحياة. إذاً، الحياةُ في حدِّ ذاتها لا معنى لها. لكنك تستطيعُ أن تُحَدِّدَ معنى لتلك الحياة. وأنتَ الوحيد الذي يمكنك أن تُحدِّدَ معنى لحياتكَ.

الشابّ: إذاً، أخبِرْني من فضلكَ! كيف لي أن أمنح معنى لحياتي، التي لا معنى لها؟ لا أمتلكُ هذه الثقة بعد!

الفيلسوف: أنتَ ضائعٌ في حياتكَ. لماذا أنتَ ضائعٌ؟ أنتَ ضائعٌ لأنَّكَ تحاولُ أن تختار الحريةَ، أي طريقاً لا تخشى أن تكون فيه غير محبوب من الآخرين، ولا أن تعيش فيه حياةَ الآخرين - طريقاً لكَ وحدَكَ.

الشابّ: هذا صحيح! أريدُ أن أختار السعادةَ، وأن أختار الحريةَ!

الفيلسوف: عندما يحاول شخصٌ أن يختار الحريةَ، فمن الطبيعيّ أن يضِلَّ عن طريقه أحياناً. ويمنحنا علمُ النفس الأدلري، في هذه المرحلة، ما يُشبه بوصلةً كبيرةً يشيرُ عقربُها دائماً إلى حياة الحرية.

الشابّ: بوصلة؟

الفيلسوف: نحتاجُ، مثلنا مثل المسافر الذي يُعَوِّلُ على النجمة القطبية، لبوصلةٍ توجِّهنا في الحياة. هذا ما يعتقدُهُ علمُ النفس الأدلري. إنه مثالٌ أعلى شاملٌ مؤدَّاهُ أننا ما دام لا تغيبُ تلك البوصلةُ عن عيوننا ونواصِلُ التقَدُّمَ في هذا الاتجاه، فإنَّ السعادة موجودة.

الشابّ: ما الذي تشيرُ إليه تلك البوصلة؟

الفيلسوف: المساهمة من أجل الآخرين!

الشابّ: عفواً؟ المساهمة من أجل الآخرين!

الفيلسوف: لا يهمُّ كثيراً اللحظاتُ التي تعيشها، أو إن كان هناك أناسٌ لا يحبونك، فما دامت لا تغيبُ عن ناظريكَ البوصلةُ التي تشير إلى أنَّكَ «تساهِمُ من أجل الآخرين»، فإنَّكَ لن تَضِلَّ عن طريقكَ، وسيمكنكَ أن تفعلَ كلَّ ما ترغبُ فيه. أن تكون محبوباً أو غير محبوب، لا تهتَمَّ بذلك، وستعيشُ حُرّاً.

الشابّ: إذا جعلتُ دائماً عقربَ بوصلة المساهمة مع الآخرين أمام ناظري، فإنني سأكون دوماً محاطاً بالسعادة والرِّفاق.

الفيلسوف: فلنرقُصْ اللحظة الحاضرة عن عمد، هنا والآن،

ولْنَعِشْ عن عمد. لا تنظرْ إلى الماضي، ولا تنظرْ إلى المستقبل. إننا نعيشُ كلَّ لحظة مكتملة كأنها رقصةٌ. لا حاجة لنا أن نتنافس مع أيٍّ كان، ولا حاجة لنا لوجهة نبلغُها. فما دمتَ ترقُصُ، سوف تصلُ إلى مكان ما.

الشابّ: «مكانٌ ما» لا يعرفُهُ أحدٌ!

الفيلسوف: تلك طبيعة الطاقة. إذا نظرتُ خلفي إلى كلِّ ما عشتُهُ لحدِّ اليوم، فإني مهما حاولتُ، فلن أتمكَّنَ أبداً من أن أفسِّرَ بطريقة مقنعةٍ لماذا أنا هنا والآن. فعلى الرغم من أنني، في فترة من حياتي، كنتُ مركِّزاً على دراسة الفلسفة اليونانية، سرعان ما باشرتُ، موازاةً مع ذلك، في دراسة علم النفس الأدلري، وها أنا، اليومَ، في خضمِّ حديث طويلٍ معكَ، أنتَ صديقي الذي لا يُعَوَّض. إنَّ هذا نتيجة تلك اللحظات التي رقصْتُها - فهذه الطريقة الوحيدة لتفسير ذلك. إنَّكَ لن تفهمَ معنى حياتكَ إلّا بعد أن تكون قد رقصْتَ عن عمد وبامتلاءٍ كلَّ لحظةٍ حاضرةٍ.

الشابّ: حقّاً؟ أنا... أنا أُصَدِّقُكَ!

الفيلسوف: أجل، صدِّقْني، من فضلكَ. في أثناء كلِّ تلك السنوات الطويلة التي عايشتُ فيها فكرَ أدلر، كان يوجد أمرٌ لفتَ انتباهي.

الشابّ: ما هو؟

الفيلسوف: هو أنَّ قدرةَ الشخص كبيرةٌ، أو على الأصح «قدرتي أنا لا متناهية الكبر».

الشابّ: ما الذي تقصدُهُ؟

الفيلسوف: أقصدُ، بعبارة أخرى، إنْ «أنا» تغيَّرتُ، سيتغيَّرُ العالمُ. وهذا يعني أنَّ العالمَ لا يمكنُ أن يتغيَّر إلّا على يدي أنا، وألّا أحد غيري سيغيِّرُهُ من أجلي. إنَّ العالم الذي تجلَّى لي منذ أن تعلَّمْتُ علمَ النفس الأدلري ليس هو العالم كما كنتُ عهدْتُهُ من قبل.

الشابّ: إنْ أنا تغيَّرتُ، سيتغيَّرُ العالمُ. لا أحد غيري سيُغيِّرُ العالمَ من أجلي...

الفيلسوف: إنَّ الأمر يُشبه الصدمةَ التي يشعر بها شخصٌ يضع نظاراتٍ لأول مرة، بعد أن قضى سنواتٍ عديدة حسيرَ البصر. إنَّ ملامح العالم، التي كانت ضبابيةً من قبل، صارتْ واضحةً، وحتى الألوان صارت أكثر لمعاناً. ثم إنَّ ما يُضاء ليس مجاله البصري فحسب، بل العالم المرئي في مجموعه. لا أكاد أجرؤُ أن أتخيَّل السعادةَ التي ستكون سعادتكَ إنْ أنتَ عشتَ تجربةً مماثلة.

الشابّ: آه! لو أنني كنتُ أعلمُ فحسب! كنتُ أَوَدُّ لو علمتُ ذلك قبل عشر سنوات، أو حتى خمس، قبل أن أحصل على عمل...

الفيلسوف: كلا، لا تجري الأمورُ بهذا الشكل. تقولُ إنَّكَ تَوَدُّ لو أنَّكَ علمتَ هذا قبل عشر سنوات. لكنَّكَ إنما تعتقدُ ذلك لأنَّ فكر أدلر يتردَّدُ داخلكَ الآن. لا أحد يدري كيف كان سيكون رَدُّ فعلكَ قبل عشر سنوات. إنَّ نقاشنا هذا هو أمرٌ كان ينبغي لكَ أن تسمعَهُ الآن.

الشابّ: أجل، هذا أكيد!

الفيلسوف: أردِّدُ عليك كلمات أدلر: «يجبُ أن يبدأ أحدٌ ما. قد لا يكون أناسٌ آخرون متعاونين، لكنك لا تستطيع فعل شيء إزاء ذلك. نصيحتي هي الآتية: ينبغي عليكَ أن تبدأ. دون أن تقلقَ بشأن الآخرين هل سيكونون متعاونين أم لا».

الشابّ: لا أستطيع حتى الآن أن أقول هل أنا الذي تغيَّرتُ، أو إنَّ الذي تغيَّر هو العالمُ كما أراهُ انطلاقاً من موقعي الجديد. غير أنَّه يوجد أمرٌ أستطيعُ أن أقوله باقتناع: اللحظةُ الحاضرة تتألَّقُ بآلاف الأضواء. أجل، حتى أني أكاد لا أُبْصِرُ الغد.

الفيلسوف: أعتقدُ أنَكَ شربت الماء. فيا صديقي الشّابّ الذي يسبقني، ما رأيكَ في أن نسيرَ معاً؟

الشابّ: وأنا أُصَدِّقُكَ. أجل، لِنَسِرْ معاً. وأشكركَ على ما منحتَني من وقت.

الفيلسوف: شكراً لكَ أنت أيضاً.

الشابّ: أرجو ألّا يزعجكَ الأمرُ إذا ما عُدْتُ، في مناسبة، لزيارتكَ. أجل، باعتباري صديقاً لا يُعوَّض. ولن أقول بعد الآن أيَّ شيء بغاية تفنيد استدلالاتكَ.

الفيلسوف: ها! ها! وأخيراً أحظى منكَ بابتسامة شابٍّ حقيقيةٍ. طيّب، لقد تأخَّرَ الوقتُ. لنفترقَ لكي نصحوَ غداً نشطين وعلى أفضل حال.

عقدَ الشابُّ ببطء رباطَ حذائه وخرجَ من بيت الفيلسوف. عندما فتحَ البابَ، امتدّت أمامه مناظر يُغطّيها الثلجُ. وكان البدرُ الذي يتوارى بعضُهُ ينيرُ البياضَ المتلألئ عند قدميه. «يا له من هواء نقيٍّ! يا له من نورٍ ساطعٍ! سأمشي فوق هذا الثلج الطريِّ وأخطو خطوتي الأولى». تنفَّسَ الشابُّ عميقاً، وفركَ لحيتَهُ الخفيفة وهمسَ بلهجة الواثق: «العالمُ بسيطٌ، والحياةُ بسيطةٌ كذلك».

امسح الكود .. انضم إلى مكتبة



خاتمة

يحدُثُ، في الحياة، أن يُصادِفَ المرءُ ذاتَ يومٍ كتاباً، وأن يجد نفسَهُ في صباح اليوم الموالي وقد تغيَّر بفعل ذلك الكتاب.

في شتاء 1999، وكنتُ شابّاً في العشرينات من عمري، ساعدني حظٌّ كبيرٌ في أن أُجَرِّبَ ذلك الأمرَ، في مكتبة بحيٍّ إيكيبوكورو[1]. كان الكتاب هو *Adora Shiringaku Nyumon* (**مدخل إلى علم النفس الأدلري**)، للكاتب إيشيرو كيشيمي.

اكتشفتُ طريقةً في التفكير، عميقةً من جميع النواحي، بيدَ أنها مصوغةٌ بلغة بسيطة، وكان يبدو أنَّها تقتلعُ أفكارَنا الحكيمةَ، المتعارف عليها، من جذورها. ثورةٌ كوبيرنيكيّةٌ تُنْكِرُ الصَّدمةَ النفسيّةَ وتُحَوِّلُ السّببيّةَ إلى غائية. وقد تأثَّرتُ بذلك كثيراً لأني لم أقتنع أبداً كلَّ الاقتناع بما كتبه أتباعُ فرويد ويونغ. من هو ألفرد أدلر؟ كيف استطعتُ أن أجهلَ وجوده إلى ذلك الوقت؟ عندئذ اقتنيتُ كلَّ ما تمكَّنتُ من الحصول عليه من الكتب التي ألَّفها أدلر أو تلك التي كُتبتْ عنه، وقرأتُها، وأعدتُ قراءَتَها، ووقعتُ في أسرها.

لكن أثار انتباهي أمرٌ معيَّنٌ. إنَّ ما كان يهمُّني، ليس علم النفس

---

(1) من أشهر أحياء مدينة طوكيو. يشتهر بمتاجره ومطاعمه وملاهيه. (المترجم)

الأدلري في حَدِّ ذاته فحسب، بل أمر انبثقَ عبر مصفاة الفيلسوف إيشيرو كيشيمي: كانت دراسات كيشيمي-أدلر هي ما كنتُ أبحثُ عنه.

إنَّ علمَ النفس الأدلري، الذي نقَلَهُ إلينا كيشيمي، يستمِدُّ جذورَهُ من فكر سقراط، وأفلاطون، وفلاسفة يونانيين آخرين، ويَكْشِفُ لنا عن أدلر باعتباره مفكّراً، وفيلسوفاً، تجاوزتْ أعمالُهُ آفاقَ علم النفس الإكلينيكي. فعلى سبيل المثال، تأكيدُهُ القائلُ «إنَّ الشخص لا يصيرُ فرداً إلّا داخل سياقٍ اجتماعيٍّ»، هو تأكيدٌ هيغيليٌّ كلّياً؛ وعندما يركِّزُ على التأويل الذاتي في مقابل الحقيقة الموضوعية، فإنه يتصادى مع رؤية العالم عند نيتشه؛ وتُذَكِّرُ عددٌ من أفكاره بظاهراتية هوسرل وهايدغر.

كان علمُ النفس الأدلري، الذي يستلهمُ تلك الأفكارَ الفلسفيةَ ليُعلِنَ أنَّ «جميع المشاكل هي مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة»، وأنَّ «الناسَ يستطيعون أن يتغيَّروا وأن يصبحوا سعداء انطلاقاً من تلك اللحظة»، وأنَّ «الأمر ليس مسألة قدرة وإنما مسألة شجاعة»، سيُغَيِّرُ جذريّاً رؤيةَ العالم لدى أولئك الشباب الضائعين.

وعلى الرغم من ذلك، لم يكن أحدٌ من حولي قد سمع عن علم النفس الأدلري. وانتهى بي الأمرُ إلى أن أُدرِكَ أنني أَوَدُّ أنْ أؤلِّفَ كتاباً مع كيشيمي، وسيكون إصداراً نهائياً عن علم النفس الأدلري (دراسات كيشيمي-أدلر)، واتصلتُ بالعديد من الناشرين، وانتظرتُ بصبر أن تتاح الفرصةُ المناسبة.

في شهر مارس من سنة 2010، أُتيحَتْ لي أخيراً إمكانيةُ لقاء كيشيمي، الذي يقطُنُ في كيوطو. كان قد انصرمَ أكثر من عشر سنواتٍ على المرة الأولى التي قرأتُ فيها مدخل إلى علم النفس الأدلري.

وعندما قال لي كيشيمي في تلك الفترة: «إنَّ فكر سقراط نقلَهُ إلينا أفلاطون، وأوَدُّ أنْ أكون أفلاطون بالنسبة إلى أدلر»، أجبتُهُ في الحال: «إذاً سأكون أفلاطون بالنسبة إليك، سيّد كيشيمي». وهكذا وُلِدَ هذا الكتاب.

إنَّ أحد مظاهر أفكار أدلر البسيطة والكونية، هي أنه يبدو أحياناً كأنه يبوح بأمور بديهية، وأحياناً أخرى يخلق لدينا انطباعاً أنه يأخذُ بنظريّاتٍ مثالية غير قابلة للتحقيق.

ولذلك فقد تبنَّيْتُ في هذا الكتاب، بغاية استعراض كلّ شكٍّ يمكن أن يسكُنُ القارئَ، شكلَ حوارٍ بين فيلسوفٍ وشابٍّ.

ومثلما نرى في هذا المحكيّ، فليس من السهل تبنّي أفكار أدلر وتطبيقها. توجد أفكارٌ نرغب في التمرُّد عليها، وتأكيداتٌ يصعُبُ قَبولُها، واقتراحاتٌ نجد عَنَتاً في استيعابها.

غير أنَّ أفكار أدلر تملكُ القدرةَ على تغيير حياة المرء تغييراً تامّاً، مثلما حدث معي منذ عشرة أعوام. ثم إنَّ الأمر ليس سوى مسألة امتلاك الشجاعة على القيام بخطوة أولى نحو الأمام.

فوميتاكي كوغا

* * *

مَرَّ أكثر من نصف قرن على وفاة أدلر، ولم يَنَلْ بعدُ الزمنُ من طراوة أفكار الفيلسوف، على الرغم من أنَّ اسم أدلر قليل الانتشار اليومَ في اليابان، مقارنةً مع فرويد ويونغ. يُقال عن تعاليم أدلر إنها «مَحْجَرٌ جماعيٌّ» حيث يمكن لكلِّ واحد أن يستخرج منه شيئاً ما. وإذا كان اسمُهُ لا يُتَداوَلُ كثيراً، فإنَّ تعاليمَهُ انتشرت في كلِّ مكان.

كنتُ قد قضيتُ عشر سنوات في دراسة الفلسفة، عندما اكتشفتُ علمَ النفس الأدلري، بينما كنتُ على وشك أن يولَدَ لي طفلي البكر؛ كنتُ في الثلاثين من عمري. كانت نظرية **الأوديمونيا** التي تدرس مسألةَ السعادة، إحدى الموضوعات المركزية في الفلسفة الغربية. وكنتُ أمضيتُ عدة سنوات أفكِّرُ في تلك المسألة عندما حضرتُ محاضرةً اكتشفتُ فيها علم النفس الأدلري. وعندما سمعتُ المحاضرَ يقولُ، من أعلى المنصّة: «إنَّ الذين استمعوا إلى عرضي اليوم سيكونون قادرين على أن يتغيّروا وأن يصبحوا سعداء بدءاً من الآن»، شعرتُ بالغثيان. لكنني في الوقت نفسه، انتبهتُ إلى أنه لم يسبق لي أن فكَّرتُ حقّاً في الطريقة التي يمكن أن أبلغ بها، أنا نفسي، السعادةَ، ودفعَتْني تلك الفكرةُ القائلةُ إنَّ «العثور على السعادة» قد يكون في حَدِّ ذاته أسهل ممّا كنتُ أتصوَّر، إلى الاهتمام بعلم النفس الأدلري.

وهكذا شرعتُ في دراسة علم النفس الأدلري موازاةً مع دراستي للفلسفة. غير أنني سرعان ما أدركتُ أنه لا يمكنني أن أدرسهما منفصلَين باعتبارهما مجالَين متمايزَين.

وهكذا، على سبيل المثال، نجدُ أنَّ فكرة الغائية، ليس أمراً ظهر فجأةً في عصر أدلر، بل إنها حاضرة في فلسفة أفلاطون وأرسطو. وأدركتُ بوضوح أن علم النفس الأدلري كان طريقة في التفكير من نمط الفلسفة اليونانية نفسه. ثم إنني لاحظتُ أننا يمكن أن نقول إنَّ المحاورات التي كان سقراط يُجريها مع شبابٍ، وسجَّلها أفلاطون من أجل الأجيال اللاحقة، كانت جِدَّ قريبة من المساعَدَة النفسية مثل تلك التي تُمارَسُ اليوم.

وعلى الرغم من أنَّ الكثير من الناس يعتقدون أنَّ الفلسفة أمرٌ

يصعُبُ على الفهم، فإنَّ محاورات أفلاطون لا تحتوي على لغة متخصِّصة.

من الغريب أن يسود التصوُّرُ بأنَّ النقاش الفلسفيَّ ينبغي أن يتحقق بواسطة كلماتٍ لا يفهمُها إلا المتخصِّصون. ذلك أنَّ الفلسفة في معناها الأصليِّ، لا تحيلُ إلى «الحكمة» نفسها، بل إلى «محبَّة الحكمة»، والأهَمُّ هو سيرورةُ تعلُّمِ ما لا نعرفُهُ والسيرورةُ التي تسمحُ ببلوغ الحكمة.

فأنْ نبلغَ الحكمةَ أو ألّا نبلُغَها ليست تلك هي المسألة في نهاية الأمر.

يمكن لشخصٍ يقرأ محاوراتِ أفلاطون اليومَ أن يندهشَ من كون الحوار المتعلِّق بالشجاعة، على سبيل المثال، ينتهي دون الوصول إلى أي استنتاج.

إنَّ الشباب الذين ينخرطون في حواراتٍ مع سقراط لا يتّفقون أبداً مع ما يقوله في البداية. يُنْكرون تأكيداته بشكل قاطع. وهذا الكتابُ يُحيي ذلك التقليدَ الفلسفيَّ منذ سقراط، ولذلك يتَّخذُ شكلَ المحاورة بين فيلسوفٍ وشابٍّ.

وكلَّما توغَّلْتُ في تعلُّم علم النفس الأدلري، الذي هو فلسفةٌ أخرى، بدأتُ أَملُّ من نمط عيش الباحث الذي لا يفعل شيئاً سوى قراءة كتابات سابقيه وتأويلها. كنتُ أريد أن أعقد حواراتٍ مثلما فعلَ سقراط، فانتهى بي الأمرُ إلى أن اقترحتُ استشاراتٍ نفسانية في مختلف العيادات ومراكز الطِّب النفسي.

وبذلك التقيتُ بالكثير من الشباب.

كان جميع أولئك الشباب يرغبون في العيش بصدق، غير أنَّ عدداً منهم أخبرهُم من هم أكبر منهم سنّاً، وتجربةً، وتعباً، أنَّ عليهم

أن يكونوا «أكثر واقعية»، وكانوا على وشك أن يتخلّوا عن أحلامهم؛ كانوا شباباً مرُّوا بتجارب صعبة، ووقعوا في شرك علاقات بينشخصيّة معقَّدة تحديداً لأنهم كانوا نقيين.

إرادةُ العيش بصدق أمرٌ مهمٌّ، لكنه لا يكفي. يقول لنا أدلر إنَّ جميع المشاكل إنما هي مشاكل علاقاتٍ بينشخصيّة. لكن إن لم يعرف المرءُ كيف يخلق علاقاتٍ بينشخصيّة جيّدة، فإنه يمكن أن ينتهيَ به الأمرُ إلى أن يحاول أن يستجيب لتطلُّعات الآخرين. عاجزاً عن التواصل خشيةَ أن يجرح الغير، حتى عندما يكون لديه ما يسعى لتأكيده، فإنه يمكن أن ينتهي إلى التخلّي عمَّا يريدُ أن يفعلَهُ حقيقةً.

فإذا كان أولئك الشباب يحظون، دون شك، بتقدير معارفهم، ولا يحيطُ بهم إلا القليل ممن لا يحبُّهم، فإنهم سينتهون إلى أن يكونوا عاجزين عن أن يعيشوا حياتهم الخاصة.

يمكن لمواقف هذا الفيلسوف المتقدّمة، والتي تَعْتَبِرُ العالَمَ مكاناً بسيطاً وتؤكِّدُ أنَّ في إمكان الجميع أن يكونوا سعداء ابتداء من اليوم، أن تبدوَ مُدْهِشَةً بالنسبة إلى شابٌ مثل شابٌ هذا الكتاب، الذي يعاني من مشاكل عديدة وسبقَ أنْ واجَهَ واقعاً قاسياً.

«إنَّ علم النفس لديَّ هو من أجل الجميع»، يقول أدلر، الذي لا يلجأ إلى لغة متخصّصة، على طريقة أفلاطون، ليَدُلَّنا على مراحل محدّدة من أجل تحسين علاقاتنا البينشخصيّة.

إذا كان من الصعب قَبول نمط تفكير أدلر، فذلك لأنَّه مجموعةٌ من نقائضِ أفكارٍ متعارفٍ عليها، ولأنَّ فهمَ فكره يتطلَّبُ وضعه محلَّ ممارسة وتطبيق كلَّ يوم. فعلى الرغم من أنَّ كلماته ليست صعبةً، يمكن أن توجد صعوبةٌ أخرى، من النمط الذي يتمثَّلُ في تصوُّر حرارة قيظ الصيف في عِزِّ الشّتاء؛ لكنني أرجو أن يتمكَّنَ القارئُ من

أن يجد هنا مفاتيحَ تسمحُ له بأن يحُلَّ مشاكلَهُ في علاقاته البينشخصيّة.

يومَ زارني فوميتاكي كوغا، مساعدي وشريكي في هذا الكتاب، في مكتبي لأول مرة، قال لي: «سأكون أفلاطون بالنسبة إليك، سيّد كيشيمي».

إنَّ السبب الذي يجعلنا قادرين على دراسة فلسفة سقراط، الذي لم يُخَلِّف أيَّ كتاب وفق ما نعلم، هو أنَّ أفلاطون نسخَ محاوراته كتابةً. غير أنَّ أفلاطون لم يكتفِ بتسجيل ما كان يقوله سقراط، فتعاليمه لا تزال تنتشر اليوم بفضل فهمه الجيِّد لكلمات سقراط.

ألَحَّ كوغا، مدَّةَ سنواتٍ عديدة، على إقامة حواراتٍ متكرِّرة معي، ويعودُ الفضلُ، في خروج هذا الكتاب إلى النور، إلى قدرته الاستثنائية على الاستيعاب. كنَّا أنا وكوغا نزورُ أساتذتَنا في الجامعة عندما كنّا طالبَين، ويمكن للشابِّ في هذا الكتاب أن يكون هو أو أنا، بل يمكن أن يكون أنتَ الذي تمسكُ هذا الكتابَ بين يديكَ.

آمُلُ من أعماق قلبي، أنْ أكونَ قادراً، إن تمادتْ شكوكُكَ، على دَعْمِ قراراتِكَ في مختلف مواقف الحياة بواسطة هذه المحاورة مع فيلسوف.

إيشيرو كيشيمي

الفهرس

ملاحظة المؤلِّفَين 7

مقدِّمة 9

اللّيلة الأولى: عليكَ أن تُنْكِرَ الصدمةَ النفسيّة 17

العملاق الثالث، ذلك المجهول 19

لماذا نستطيع أن نتغيَّر 23

لا وجود للصّدمة النفسيّة 28

نحن نصطنعُ الغضب 33

كيف نحيا دون أن نخضع لماضينا 37

سقراط وأدلر 40

أَمِنَ الجيِّد أن تكون تماماً كما أنتَ؟ 43

العيشُ الأليم هو أمرٌ نختارُهُ 47

يختار الناسُ دوماً ألّا يتغيَّروا 51

تتحدَّدُ حياتُكَ هنا والآن 57

اللّيلة الثانية: جميعُ المشاكل هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة 63

لماذا لا تُحِبُّ نفسكَ 65

جميعُ المشاكلِ هي مشاكلُ علاقاتٍ بينشخصيّة 74
مشاعرُ النّقص هي تأويلاتٍ ذاتية 78
عقدة النَّقص هي مجرَّد عُذر 84
يعاني المتباهون من مشاعر النقص 90
الحياةُ ليست منافسةً 98
أنتَ الوحيد الذي تَقْلَقُ بشأن مظهركَ 103
من علاقة القوة إلى الانتقام 110
الاعتراف بالخطأ ليس هزيمة 115
التغلُّب على المَهامِّ التي تفرضُ نفسَها في الحياة 119
خيطٌ أحمر وسلاسل صلبةٌ 125
لا تَسقُطْ في «الكذب الحيوي» 131
من علم نفس التملُّك إلى علم نفس الممارسة 135

اللّيلة الثالثة: أَهمِلْ مهامَّ الآخرين 139
ارْفُض الرغبةَ في الاعتراف 141
لا تعِشْ من أجل أن تستجيبَ لتطلُّعات الآخرين 146
كيفية الفصل بين المهامّ 153
أَهمِلْ مهامَّ الغير 158
كيف تتخلَّص من مشاكلِ العلاقات البينشخصيّة 161
اِقْطَعْ عقدَةَ غورديا 166
الرغبةُ في الاعتراف تحرمُكَ من الحريّة 172
ما هي الحريّة الحقيقيّة؟ 177
أوراق العلاقات البينشخصيّة بين يديكَ 183

اللّيلة الرابعة: حيثُ يوجدُ مركزُ العالم 189
علمُ النفس الفرداني والكلّيانية 191
غايةُ العلاقات البينشخصيّة هي الشعور الجماعي 196
لِمَ لا تعنيني إلّا ذاتي؟ 200
أنتَ لستَ مركزَ العالم 203
أنصِتْ إلى صوت الجماعة الأوسع 208
لا جزرة ولا عصا 215
المقاربة بواسطة التشجيع 221
كيف السبيلُ إلى أن نشعر بقيمتنا؟ 226
ينبغي أن توجد في الحاضر 230
لا يمكننا أن نُقيمَ أنواعاً مختلفة من العلاقات 235
اللّيلة الخامسة: العيشُ عن قصد هنا والآن 243
الوعي الذاتي المفرط يخنُقُ الأنا 245
ليس إثبات الذات ولكن قَبول الذات 249
الفرقُ بين أنْ نمنح الثقة وأن نثق 254
جوهرُ العمل هو المساهمةُ في الصّالِحِ العام 262
الشبابُ يسبقون الكبارَ 267
الإدمان على العمل هو كذبٌ حيويٌّ 272
تستطيع أن تكون سعيداً الآن 278
طريقان عَبَرهُما الذين يريدون أن يكونوا «كائنات متميِّزة» .. 285
شجاعة أن تكون عادياً 290
الحياةُ هي متواليةٌ من اللحظات 294

عِشْ كأنَّكَ ترقُصُ 297
سَلِّطْ مصباحاً كاشفاً على هنا والآن 302
أكبرُ كذبٍ حيويٌّ 305
اِمنَحْ معنى لحياةٍ تبدو بلا معنى 309

خاتمة 317



إيتشيرو كيشيمي فوميتاكي كوغا

شجاعةُ أن تكون غير محبوب

«ليس المهمُّ ما زُوِّدْنا به عند الولادة، إنما المهمُّ كيفية استعمالنا لهذا الزّاد».

«إنَّ معاناتك في الحياة لا يمكن أن تُنْسَبَ إلى ماضيكَ أو إلى بيئتكَ. ولا لأنَّكَ تفتقر إلى القدرة، بل لأنَّكَ تفتقر إلى الشجاعة. يمكن أن أقول إنكَ تفتقر إلى شجاعة أن تكون سعيداً... أنتَ لا تملكُ الشجاعةَ الكافيةَ لتُغَيِّرَ أسلوبَ حياتِكَ. فمن الأسهل الاحتفاظُ بالأشياء كما هي الآن، على الرغم من أنَّ ذلك لا يخلو من شكوى ولا من قيود».

❖❖❖

تحت عنوان مستفِزّ يسير في الاتجاه المعاكس لكل ما تعلَّمناهُ منذ طفولتنا، يشرح لنا هذا الكتابُ القيّم، اليسيرُ الفهم والعميقُ المضمون، كيف نحرِّرُ القوةَ الموجودةَ فينا لنصير الشخصَ الذي نتمنَّى أن نكونه، وذلك من دون الالتفات إلى نظرة الآخرين ولا الانشغال باستحسانهم.

يعرضُ الكاتبان، استناداً إلى نظريات ألفرد أدلر وفلسفته حول الشجاعة، حواراً منيراً بين فيلسوف وشابٍّ، يشرحُ فيه الفيلسوفُ لتلميذه كيف أنَّ كلَّ واحد منّا قادرٌ على تقرير حياته، دون أن تعوقَهُ تجاربُ الماضي وتطلُّعات الآخرين. إنها طريقةُ تفكير تُحرِّرُنا بعمق، وتسمحُ لنا بتكوين شجاعةَ أن نتغيَّرَ وأن نتجاهلَ الحدودَ التي نفرضها على أنفسنا نحن والمحيطون بنا.

نجح هذا الكتاب الرائع، الذي فرض نفسه ظاهرةً في المكتبات، في تغيير حياة الملايين من القراء، لعلّك تكون واحداً منهم!

❖❖❖

«يغيِّرُ هذا الكتابُ، حقيقةً، قواعدَ اللعب» - **مجلة ماري كلير**



الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com




ISBN 978-9953-68-982-1